

# 大学生の肥満および痩せはうつ症状に関連するか

吉本好延<sup>\*,1)</sup>、濱岡克伺<sup>2)</sup>、田中守<sup>3)</sup>、

<sup>1)</sup>聖隷クリストファー大学、<sup>2)</sup>大阪行岡医療大学、<sup>3)</sup>中部大学

## INTRODUCTION

■うつ病患者数は年々増加しており、日本において約500万人が罹患していると推定される。うつ病は精神症状と身体症状を伴う精神疾患であり、特に大学生は発症リスクが高い。大学生活においては、学力低下や対人関係の困難、登校困難、自殺の一因となる可能性がある。したがって、大学生のうつ症状に関連する因子を明らかにすることは、早期発見や治療に寄与すると考えられる。

■うつ症状に関連すると思われる因子の一つに肥満があり、海外を中心に多くの先行研究がある。うつ症状を有する気分障害と肥満の関連性を調査した先行研究では、気分障害と肥満の関連性は非ヒスパニック系白人で強く、うつ症状と肥満の関連性は人種によっても異なる可能性がある。これらの先行研究から、肥満とうつ症状との関連性は性別や人種によって相違を認める可能性があるが、先行研究間で結果に相違を認めており、現段階では統一した見解が得られていない。

■うつ病の早期発見は、専門機関への適切なつながりや重症化の予防につながるが、専門家以外でもリスクを察知できるスクリーニング方法が望まれる。特に、教育現場では専門的な診断を行うことが難しいため、体形のように簡便で実施しやすいうつ病リスクの評価法が求められる。

## PURPOSE

■本研究の目的は、大学生における肥満とうつ症状の関連性を明らかにすることである。

## METHODS

■対象時期は2024年4月から2025年3月までの期間とする。対象は浜松市のA大学の学生200名とした。除外基準は、34歳以上の者、精神疾患が既往にある者、心疾患・呼吸器疾患など評価に影響する合併症を有している者、日常生活に何らかの介助を必要とする者、研究の同意が得られなかった者、評価日に高血圧・頻脈・徐脈などが発生している者、研究の同意を撤回し研究の中止を希望した者、所属している大学を退学した者とした。

■研究デザインは横断研究とした。

■肥満の評価は、高精度型体組成計DF870(ヤマト社)を用いた(図1)。BMIを基に、BMI 18.5 kg/m<sup>2</sup>未満を痩せ型群、BMI 18.5～29.0 kg/m<sup>2</sup>を健常群、BMI 30.0 kg/m<sup>2</sup>以上を肥満群に分類した。



図1. Yamato体組成計 DF870K

■うつ症状の評価には、自己評価式抑うつ尺度(Self-Rating Depression Scale: SDS)を使用した。研究デザインは横断研究とした。

SDSは20項目の質問紙で、抑うつ感情(2項目)、身体的症状(8項目)、精神的症状(10項目)から構成され、合計点数が高いほど抑うつが重度と判断される。回答は4段階の選択肢からなり、最低20点、最高80点となる。

■統計解析は、SDSとBMIカテゴリー間の比較に一元配置分散分析および多重比較を実施した。SPSS ver28を用い、5%未満を統計学的有意とした。

## RESULTS

表1. 基本属性の結果

| 項目  | 人数  |
|-----|-----|
| 性別  |     |
| 女性  | 93名 |
| 未回答 | 2名  |
| 学年  |     |
| 1年生 | 64名 |
| 2年生 | 37名 |
| 3年生 | 51名 |
| 4年生 | 48名 |

表2. 肥満度別のSelf-Rating Depression Scaleの結果

|      | 人数(名) | 平均(点) | 標準偏差(点) |
|------|-------|-------|---------|
| 痩せ型群 | 16    | 40.5  | 5.1     |
| 普通型群 | 148   | 41.4  | 6.5     |
| 肥満型群 | 36    | 41.5  | 6.3     |

痩せ型群と健常群、健常群と肥満群の間には有意差が認められなかった(P = 0.68, P = 0.099)。しかし、痩せ型群と肥満群の間では有意差が確認された(P = 0.048)。

## DISCUSSION and CONCLUSION

■この結果から、大学生において痩せ型と肥満の間でうつ症状の違いがあることが示されたことから、肥満はうつ症状の発症リスクを高める要因の一つであると考えられる。

■うつ病患者と肥満の関連性を調査した先行研究では、うつ病患者の約半数に肥満を有しており、うつ病患者はうつ病でない成人と比較して、肥満者の割合が高いと報告されている。肥満とうつ症状が関連する理由としては、若年の肥満者は、肥満でない同年代の者と比較して、肥満に対する偏見や差別、社会的排除などの影響を受けやすく、結果的に精神障害を発症する可能性があると考えられている。また、うつ症状は脳の神経伝達物質であるセロトニンやノルアドレナリンの不足が一要因と考えられているが、セロトニンの不足は、感情だけでなく食欲の調節にも深く関わっており、セロトニンの不足によって過食症になる可能性も一要因と考えられている。このように、様々なメカニズムが考えられるが、このようなメカニズムを考えても、本結果と矛盾していない。

■今後、因果関係の解明や影響因子の特定を行うため、縦断研究や心理社会的要因を考慮した研究が求められる。