

● 栄養精神医学

メンタルヘルスと栄養

はじめに

3/2 に研修会に参加しました。講師は日本栄養精神医学研究会 会長・医療法人山口病院 副委員長 栄養専門精神科医 奥平智之先生です。

メンタルの問題は病院に通い必ず薬を飲まなきゃダメ？と思っているならそれは間違い。もっと重要なものがあります。それが食事。『心の病気には、食事が影響しています』と話す栄養専門精神科医の奥平先生から学んできたことを共有できたらと思います。また、奥平先生著書の本が2冊事務所にあるので気になった方はお読みください。（下記画像）



心の健康に欠かせない必須の栄養素

「亜鉛」

亜鉛不足に伴ううつ症状は、少なくありません。それは、亜鉛が脳に影響をおよぼす酵素や脳内ホルモン（神経伝達物質）の生成を促す働きがあることが関係しているというのがひとつの理由。記憶の中枢である海馬に亜鉛が多く存在しており、長期的に欠乏することで記憶力の低下にもつながる可能性があります。

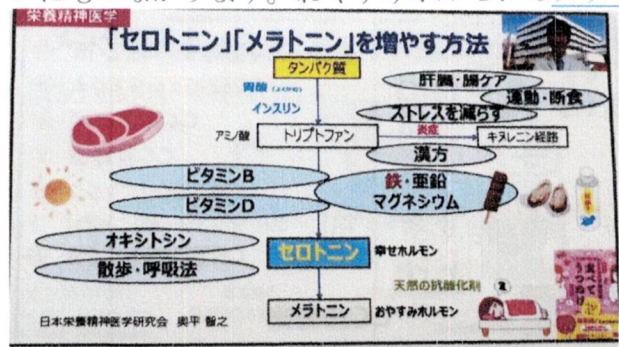
また、亜鉛が欠乏すると、味覚異常を招く恐れも。薄味に感じる、味がへんに感じるようなことがあれば、亜鉛不足のサインかもしれません。アルコールの過剰摂取や心身のストレスは、活性酸素や炎症をもたらし、それを打ち消すために亜鉛の必要量が増すため、お酒を飲む機会が多い人やストレス環境に身を置きがちな人は、積極的に摂るほうがいいでしょう。

「マグネシウム」

マグネシウムが不足するとうつ症状や不安な気持ち、慢性的な疲労、緊張を感じやすくなります。ストレスがあると、ビタミンやミネラルが消費されます。マグネシウムも、心身のストレスで消費されたり、尿からの排出が増したりするため、マグネシウムが不足しやすくなり、心のプチ不調の悪循環に繋がります。加工食品をよく食べる人も注意が必要。加工食品に広く使われているリン酸塩は、マグネシウムや亜鉛などのミネラルと結合し吸収を阻害するため、マグネシウム不足にも繋がります。

マグネシウムには、さまざまな消化酵素の働きをサポートする役目も。消化酵素の働きが弱まると、消化吸収力が落ち、心を健やかに保つために必要な栄養素の吸収が低下する可能性があります。

また、マグネシウムは、睡眠にもいい影響があります。マグネシウムを毎日しっかりとると、筋肉がゆるんで眠りやすくなるだけでなく、胸が開いて、深い呼吸をしやすくなり、リラックスにもつながります。おやすみホルモンのメラトニンの産生にも大切です。



「ビタミンD」

亜鉛やタンパク質もですが、ビタミンDが不足するとリーキーガット症候群の一因になります。リーキーガット症候群は、小腸の保護役を担う粘膜の上皮細胞間の結合が緩み、本来は体内に取り込まれない腸内細菌や毒素、未消化のタンパク質などが体内に入っているいろいろな症状を引き起こします。うつ状態や認知の低下などの原因にもなります。室内で仕事をしている女性の約8割は、ビタミンDが不足しているといわれています。

双極性障害や発達障害の方は圧倒的に不足しているものの1つです。

検査データから

①栄養を身体にいかにか吸収させるか、看護では血液データを元に患者様とゆっくり会話をされているそうです。栄養を通して今まで分からなかった事も分かるようになり、医師との仲介にもなっている。

この検査データから栄養アプローチをしました。

栄養アプローチの実際

- ◆血糖調節障害の改善
 - ・清涼飲料水など質の悪い糖質をやめて、血糖の乱高下の緩和
 - ・補食：タンパク質を中心とした頻回摂取
- ◆検査データに基づく栄養素の補充
 - ・ビタミンB群、ナイアシン
 - ・鉄、亜鉛
 - ・アミノ酸 など



初診時検査データ

AST	14
ALT	8
LDH	142
BUN	8
総コレステロール	162
HDL-cho	63
空腹時血糖	92
グリコアルブミン	12.2

- ・アミノ基転移反応の抑制、ビタミンB6の不足（需要増？）、低血糖疑い
- ・ナイアシンの不足（需要増？）、低血糖疑い
- ・タンパク質代謝の低下、基礎代謝の低下
- ・リポタンパク合成の抑制、カロリー不足
- ・空腹時血糖は低いですが、血糖調節障害、低血糖を疑う



鉄欠乏の方への訪問看護での基本アプローチ

- ①食習慣の改善
 - ・鉄分、タンパク質の多い食事、ビタミンCの摂取、場合により鉄サプリ
 - ・コーヒー、紅茶、緑茶、インスタント食品、加工食品を控えめに
 - ・無理なダイエットをしない
- ②腸内環境の改善
 - ・プロバイオティクス、ビタミンDの摂取
 - ・場合によりグルテン、カゼインの除去
 - ・自律神経を整える
- ③炎症の予防・改善
 - ・低糖質な食事、特に砂糖を少なく
 - ・オメガ3の摂取
 - ・ストレスの軽減
 - ・できれば禁煙
- ④その他
 - ・ピロリ菌の有無の確認
 - ・痔や歯肉からの出血の有無の確認
 - ・発汗が極端に多い方は注意

検査データの推移


	初診時	5か月後
AST	14	24
ALT	8	27
LDH	142	189
BUN	8	12
総コレステロール	162	232
HDL-cho	63	84
空腹時血糖	92	85
グリコアルブミン	12.2	14.3



その結果

右記画像のように変化しました。

治療の経過



	初診時	5か月後
症状	外出困難 中途覚醒 家事がほとんど行えない	意欲が出ている 若干疲れやすい たまに覆付けずレンドルミンを使用 家事は以前と同様に行うことが可能
薬	パキシル(20) 2 T アモキシサン(25) 2 C レスリン(50) 1 T レンドルミン 1 T	レンドルミン 1 T不眠時のみ

②同じ人間でも身体は一定ではない。血圧の変動もあるし今日は思ったより眠れた。しかし昨日は全く寝れなかった等。理由は様々。



毎日の3食の食事だけでは十分な栄養が足りてない。何か足りない時は数値で出る

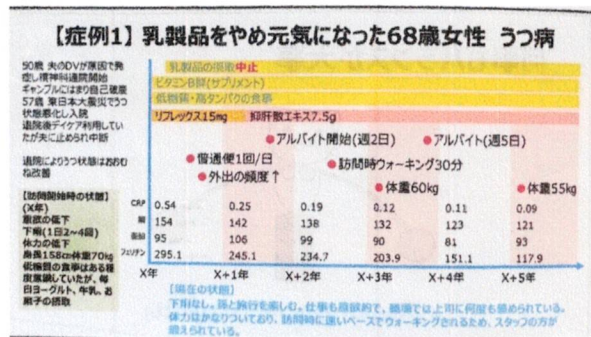
炎症反応が出ている時には鉄材を入れてはいけない。不眠や朝起きれない、幻聴には活性酸素が多い事がある。酵素を取り入れるといいそうです

肥満気味の方では運動療法や糖質制限、低血糖を防ぐ、MCTオイルなどに変更する、こんにやく米を使用すると緩和しやすい。海外のサイトでアイハーブがある。ナイアシンアミドを医師から勧められているとの事です。ナイアシンやナイアシンアミドは火照りなどの症状を防いでくれるようです。

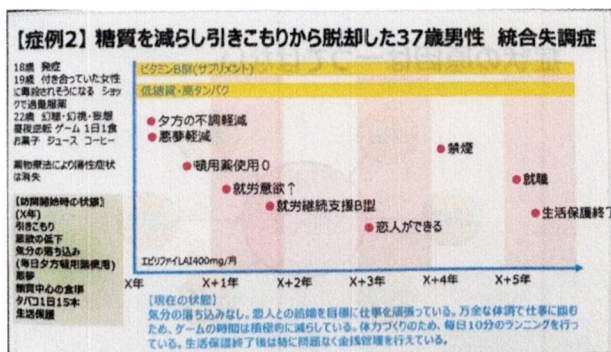
ご利用者様で1日の水分量が8リットルと摂取しすぎている方も多いのでそういう方は血液が薄まっているので不整脈になりやすい。漢方では五苓散で対応、あまりにも水分が抑えられない場合は氷を舐めてもらったという意見も出ていました。

症例から

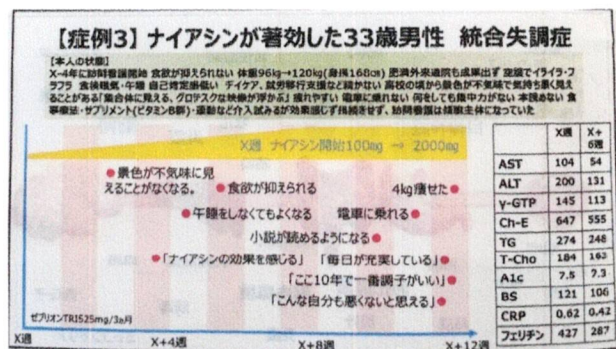
③服薬は大事だけれど、それ以外にも原因があるので血液データで何が不足しているか分かる。症例1では糖分と乳製品を摂取しすぎていた。それを中止すると元気になられた



④症例2では統合失調症で引きこもりだった。糖質を摂りすぎていた事が分かった。夕方低血糖になるので1日の糖質を安定させるようにした。1日の糖の変動が大きかったそうです。それを減らすと過去のショックから立ち直り日常生活を普通に送れるようになった



⑤症例3では、ナイアシンが減少している人は自己肯定感が低いそうです。ナイアシンの導入で自己肯定感に変化があったようです。

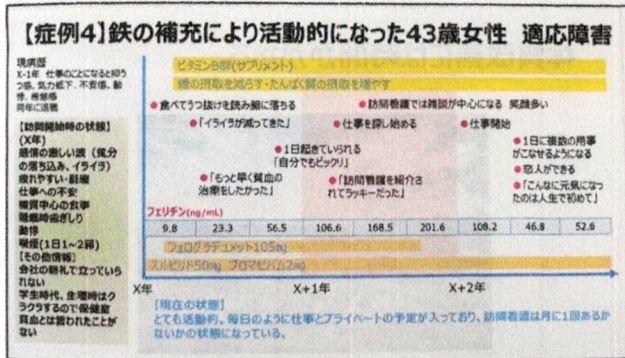


⑥症例4では適応障害で鉄材(フェリチン)の補充によって活動的になった。

フェリチンが足りていない患者は発達障害の方に見られるらしいです。

子供の手が冷たい時にはエネルギーが足りない。鉄材が足りていない

子供や生理のある方の手を握って冷たいと鉄材が足りてない事が多い



さいごに

医療関係者ともっと連携して、食事や栄養指導も含め、利用者さんをサポートする体制を整えることが大切です。「精神疾患で苦しむ人や、自殺者を減らしたい」と思い、日々活動しています。ぜひ、食事や栄養の重要性を認識していただければと思います。