

食行動とメンタルヘルスの関連性に関する疫学調査研究

1. 研究の対象

2020年度及び2021年度にメンタルヘルスチェックを受けた陸上・海上・航空自衛官のうち、営内で喫食している者を対象とします。

2. 研究目的・方法・期間

本研究は、日常的な食生活が気分障害や不安障害といったメンタルヘルスに与える影響を検討する目的で行う研究です。方法としては、防衛省自衛隊で毎年実施されているメンタルヘルス調査のデータと、各駐屯地・基地等で提供されている食事の献立表を活用し、メンタルヘルス調査の項目と食事内容の関連性を検討します。期間としては、2021年12月18日より2024年3月31日までを予定しています。

うつ病等の気分障害や社会不安障害等の不安障害の患者さんの数は増加傾向です。その要因の一つとして、疾患にかかる頻度（罹患率）自体の上昇も考えられております。

罹患率増加の要因について、近年、食生活がメンタルヘルスに与える影響が注目されるようになってきています。しかし、栄養素によるメンタルヘルスへの影響については依然未解明なことが多いです。そこで、本研究を通じて食生活がメンタルヘルスに与える影響について、その一端を解明するべく計画しました。

本研究から食事とメンタルヘルスの関連性が明らかになれば、自衛隊の任務達成能力の向上につながるのみならず、予防医学の発展により国民の健康増進への貢献ができるものと期待されます。

3. 研究に用いる試料・情報の種類

メンタルヘルスチェックからわかるストレスの程度などのデータと各駐屯地・基地等の献立表や不喫食率を解析します。認識番号、生年月日、イニシャルといった個人を特定する情報は用いません。

4. 研究に用いる試料・情報の管理についての責任者

防衛医学研究センター 行動科学研究部門 准教授 江戸 直樹

5. お問い合わせ先

本研究に関するご質問等がありましたら下記の連絡先までお問い合わせ下さい。ご希望があれば、他の研究対象者の個人情報及び知的財産の保護に支

障がない範囲内で、研究計画書及び関連資料を閲覧することが出来ますので
お申出下さい。

研究内容に関する問い合わせ先：

埼玉県所沢市並木3-2 防衛医学研究センター

行動科学研究部門 准教授 江戸直樹（研究責任者）

04-2995-1221（代表）