

～院長コラム～

「魚好きの子どもほど抑うつが少ない」

長崎大学精神神経科教授の小澤寛樹先生が出されたデータです。

小4から中3までの子ども5197人の調査で、「パールソン児童用抑うつ性尺度」を用いて16点以上の抑うつ群と魚の嗜好性を調べました。

魚が嫌いなほど抑うつ群の割合が増加する傾向が認められました。

魚が大好きな子どもだと抑うつ傾向が10%だったのに対して、魚が嫌いな子の場合には25%近くに達していました。

EPA、DHAなどの ω -3系多価不飽和脂肪酸が、うつ病などの気分障害に効果があったという報告が多数報告されています。

「こども健康ネットブログ」より



なかしまこどもネット QRコード
※名前を入力して送信して下さい



こども健康ネットブログ
QRコード

なかしまこどもクリニック



通信

2012年3月号

なかしまこどもクリニック 瑞穂市十九条(パロー北)

ホームページ www.n-kodomo.com

| 診療時間 | | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|------|-------------|---|---|---|---|---|---|---|
| 午前 | 8:30~12:00 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | |
| 午後 | 14:00~15:00 | | △ | | ★ | △ | | |
| | 16:00~18:30 | ○ | ○ | | | ○ | | |

★:漢方外来 14:00~17:30 受付 △:乳幼児健診及び予防接種



診察予約

058-327-4891

お問い合わせ

058-327-3100