



# 摂食障害

## あなたの食事は楽しいですか？

「少し体重を減らそう」と軽い気持ちでダイエットを始めたはずなのに、目標体重を過ぎてもなかなかやめられない、ぎりぎりまで我慢した反動でたくさん食べてしまう…あなたの周りにそんな人はいませんか？

本当は楽しいはずの食事の場面が、辛いものになってしまうとしたら、それは「摂食障害」かもしれません。

## 「摂食障害」って？

### ①16歳、A子さんの場合

中学時代から成績は優秀、真面目で何事にも熱心な子でしたが、高校に入学し、クラスメイトに「太っている」とからかわれたことをきっかけにダイエットを開始しました。ごはんや肉類を避け、野菜や海藻ばかり食べていたところ、身長160cm、62kgあった体重はみるみる減少し45kgまで落ちました。しかし、今度は「また太ったらどうしよう」といつまでたっても通常の食事に戻れなくなってしまいました。家族が心配して食べることをすすめても、かたくなに拒否しています。

### ②25歳、B子さんの場合

就職して一人暮らしを始めた頃から、職場でのストレスからスナック菓子やパンをコンビニで大量に買い込み、一気に食べてイライラを解消するようになりました。だんだんそれがくせになってしまい、3年間で12kg体重が増加、「外へ出るのが恥ずかしい」と会社に行けなくなり、心配した上司や家族が家まで行き声をかけても、食べ物を買いに夜中に外出する以外は外に出られず、「今のままの姿では人と会えない」と感じたB子さんは、次第に大量に食べてはすぐトイレで吐くようになってしまいました。

摂食障害とは、神経性食思不振症(拒食症)と神経性大食症(過食症)に大きく分けられます。

拒食症は、A子さんのように食べることを極端に少なくし、周囲から見るとやせすぎているのに体重が増えることを恐れ、低体重(標準体重より15%以上下回ること、あるいはBMI※が17.5以下)を維持しようとする行動が目立つ病気です。過食症は、B子さんの

ように一度に大量に食べてしまい、そのことを非常に後悔し、気持ちがゆううつになったりいらいらしたりし、太ることを恐れて吐いたり、下剤を使ったりすることで、食べたものを排出する行動が目立つ病気です。

**いずれにしても「食事のコントロールが難しくなる」病気ですが、治療すれば回復は可能です。**

10代から20代の女性に多く見られる病気ですが、30代以降にも見られますし、男性にもみられます(男性1に対して、女性10の割合です)。

## BMIについて

BMIとは、健康的な体重の最低限を知るために活用できる、16歳以上の人を対象にした尺度です。

$$BMI = \text{体重(kg)} \div [\text{身長(m)}]^2$$

## 原因として考えられること

明らかな発症の原因は今のところ不明ですが、次のようなことが推測されています。

### ①生物学的要因

食行動をつかさどる神経伝達物質やホルモン、代謝物質の異常など

### ②心理的要因

自我発達の未熟性、成熟することの嫌悪、自分の感情を抑えこみやすい、自立と依存の葛藤や身体像(ボディ・イメージ)のゆがみ、家族関係など

### ③社会文化的要因

広く女性を取り巻く「やせ」を美化する風潮や、現代女性のライフスタイルの選択肢の多様化により、自己実現への欲求が強まっている一方で、昔からの女性としての伝統的な性役割分担との間に立たされているジレンマなど

これらの要因が複雑に絡み合って摂食障害という病気を発症すると考えられています。

## 行動面の特徴は

拒食症の場合は、以下のような強いこだわりが食事場面をめぐるようになり、みられるようになります。

- ☆高カロリー・多糖分・多油分の食べ物を徹底的に避ける。
- ☆カロリー計算や調理法の研究に熱中する。
- ☆食べ物を細かく刻んで、ちょっとずつ口に運ぶ。
- ☆一人で食事を摂ろうとする。
- ☆料理を作り、家族に無理やりたくさん食べさせようとする。

また、拒食症の人の中には、痛々しいほどやせているにもかかわらず、周囲を驚かせるほどの活発さで学業や仕事、運動などに打ち込む人がいます。そのほか、何度も自分の体重や体型をチェックするような強迫的な行動もみられます。

過食症の場合には、ごく短い時間で大量の食べ物を食べてしまう行為(むちゃ食い)がみられたり、その半面、嘔吐・下剤の乱用を繰り返したり、食べ物を口に入れて咀嚼(そしゃく)して飲み込まずに吐き出す「チューイング」を過食嘔吐の代わりに行う人もいます。家族に見られないように自室で閉じこもって食事をとったり、深夜のコンビニで食べ物を大量に買ってきてこっそり食べたり、過食する食べ物を手に入れるために万引きしてしまうこともあります。

## 身体の影響とこころの影響

身体的には、長期にわたる栄養失調状態により、やせすぎ、無月経、低血圧、体毛の密生化、むくみ・しびれ、腹部不快感、肝臓・腎臓・胃腸の障害、骨折しやすくなるなどの影響がでます。また、嘔吐、下剤の乱用などにより、体内のナトリウム・カリウム・塩化物といった電解質のバランスが崩れ、深刻なときには心不全を起こし死亡することもあります。

一方でこころへの影響として、情緒不安定、孤独感が強くなり、かっとなったり、生きていることをとてつらく感じる事ができます。こだわりも強くなり、自分で悪循環から抜け出したいと思ってもついこだわって抜けられなく、自分がだめな人間に思えたり生きている価値がないように思えたりしていきます。

## 家族への影響

摂食障害の特徴的な症状として、食品へのこだわり、料理を作り家族に食べさせる、食品の買い置きをさせない、家にある食品はすべて食べてしまう、人前で食べたがらない等がみられます。

ご家族、特に食事を作る役割の母親はこういったご本人の行動について巻き込まれてしまいがちです。確かにご本人の行為は心配ではありますが、「食べる」「食べない」だけを治そうとしてもうまくいきません。「自分にも良いところがある」「ありのままの自分を周囲が認めてくれる」「つらいながらも頑張っている自分を認めてくれる」といった勇気付けられる・支え

られる体験が重要です。ご本人は無理な要求をするなど、屈折した言葉や行動で表現しますが、その底には「頼りたい」という心理もあると考えられますので、言葉や行動だけに反応しないようにしましょう。

**ご家族自身が決して無理をせず、病気の理解を深め、ご本人を特別扱いせずによりとりをもってご本人と接することが大切です。**

## 摂食障害への治療

摂食障害の治療は、ケースによって様々な経過をたどります。治療にかかる時間も、数ヶ月で終わるものもあれば、年単位の時間を必要とするケースも少なくありません。

この病気には、身体面、心理面、行動面への治療が必要です。拒食がひどく、体重が激減し栄養状態が非常に悪い際には、内科での入院治療をすすめられることも考えられます。年齢が15歳未満の受診先は小児科という場合もあるでしょう。総合病院にて、まず内科・小児科を受診してから心療内科、精神科への橋渡しをしてもらうのもひとつの方法と言えます。

こころの負担やストレスが原因となって身体的な症状が出ている場合は、心療内科が専門としていますので、摂食障害の性質に適合していると思われます。また精神科では、精神面のサポート、薬による治療を受けることができます。最近うつ病の治療薬の1つであるSSRI(選択的セロトニン再取り込み阻害剤)が、過食症に効果があるとも言われています。さらに、不安や悩みを整理して語る場として、カウンセリングルームを利用する方法もあります。

同じ病気を体験した人や家族が集まることで、それぞれの不安や悩みの分かち合いを行っているセルフヘルプ(自助)グループに参加することも、回復の手助けになります。

摂食障害はご本人・ご家族共に孤独になりがちです。一人でまいてしまう前に、是非ご相談ください。

## 相談できる場所は

こころの健康センターや各区保健センター・保健所では、こころの健康に関する相談に随時応じています。病院の選び方や、ご家族の対応について軽にお電話ください。



「咲いたまごころ／第6号」

さいたま市 (平成18年10月発行に掲載されたものです。)

発行：さいたま市こころの健康センター

こころの健康センターは平成30年2月13日に移転しました。  
〒330-0071  
さいたま市浦和区上木崎4-4-10  
電話 048-762-8548