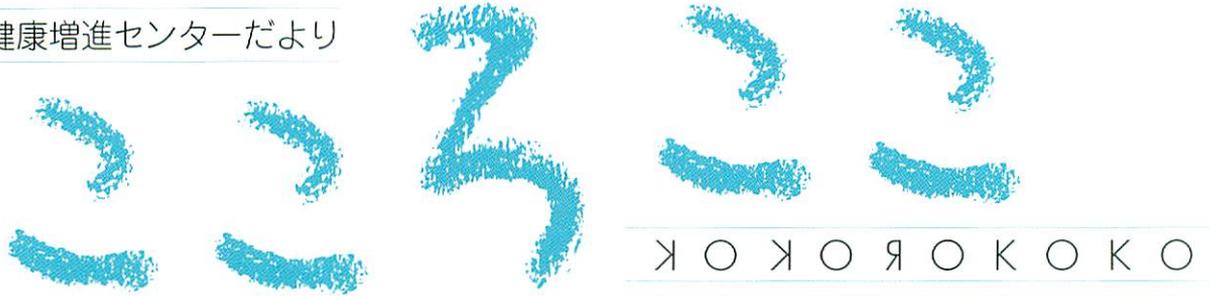


京都市こころの健康増進センターだより



P2~3

特集

過食と拒食 ～摂食障害を知っていますか？～



あした
「明日へ“地球”この星のキセキ」… 松本 哲雄さんの作品です

No. **30**
2011.3



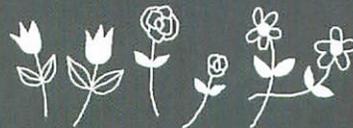
過食と拒食 ～摂食障害を知っていますか？～

過食や拒食という言葉を知っていますか？過食とは、食事への衝動が抑えられなくなり大量に食事を摂取し、その事が習慣になってしまうものです。拒食とは、健康を害するほどにやせていても、少しでも体重が増えることに恐怖を感じて適切な食事を摂取することを拒否するものです。摂食障害の9割以上は女性で、思春期以降の中学生以上に起こりやすい病気です。まれですが、男性や小学生のケースも報告されています。このように摂食障害とは、過食症と拒食症の2つのタイプがあります。

摂食障害は単なる「食事の問題」ではありません。背景には「こころのつらさ」「生きづらさ」があり、それが「食行動の異常」、つまり過食や拒食という症状となって表れているのです。しかし、最初から本人が気持ちのつらさや悩みを言葉で表すことはめずらしく、周囲も「極端なやせ」「驚くほど大量の過食」に目がいく余り、背後にある心の問題に思いを巡らせる事は容易ではありません。

摂食障害は、欧米や日本などのいわゆる先進国に多いため、これらの国で蔓延している「女性はやせている方が美しい」という“やせ礼賛”とよばれる風潮が摂食障害を促進させているという指摘もあります。常に摂食障害の患者さんは、「やせたい」「太りたくない」と強く願っています。また「やせているから自信が持てる」「太った自分ではだめなのだ」と信じています。テレビ番組でもダイエット特集はあっても、体重を増やす特集はありません。もちろんダイエット願望が病気に直結するわけではありませんが、様々なストレス、自信のなさ、社会での生きづらさが重なってくると、健康を害するほどに体重を減らしたり、過食をしては体重が増えるのを防ぐために自ら嘔吐（自己誘発嘔吐）したり、下剤を乱用したりすることがあります。

知っていますか？ “やせ礼賛” 社会への警鐘



現代社会においては「やせている女性はかわいい」とか「やせは美しい」というやせを礼賛する価値観が蔓延しています。それを代表するのが流行の先端をいくファッションモデルではないでしょうか？しかし、2006年にモデルが過度のやせのために若くして死亡するという「やせすぎモデル」が問題化しました。その後、海外のファッション界ではモデルのBMI*や年齢に一定の規制を導入したり、健康的な食事や運動を普及するなどの取組みが始まっています。

* BMI ; Body Mass Index 体重(kg) ÷ 身長(m)²
(BMI 17.5 以下を病的痩せと定義している)

Q&A



Q 飽食の時代にご飯を食べないなんて、わがままではないでしょうか？

A 拒食症はヨーロッパでは16世紀ごろ、日本では江戸時代中ごろの書物ですでに記録されています。確かに飽食の時代に、食事を拒否するという症状は理解しがたく見えます。まだ医学的に解明されていない面もあり、奇異にみえる面もありますが、れっきとした病気の症状のひとつであり、決してわがままではなく、ご本人の心の苦しみの表れなのです。



Q 親の育て方が悪いのでしょうか？

A 摂食障害の原因はまだ分かっていませんが、家族関係や育て方が病気であるという科学的根拠はありません。しかし、摂食障害の方には、対人関係で緊張しやすい方が多いと言われており、ご本人の回復につながる家族の支援が必要となります。



Q どのような時に「生きづらさ」を感じるのでしょうか？

A 思春期から青年期には進路、友人、仕事等たくさんの悩みがあります。挫折が続き、周囲からの援助がうまくいかないと、「やせたら親に優しくしてもらえた」「友達から褒められた」というようにダイエットが唯一の成功体験になることがあります。そうすると体を壊してもダイエットすることで、自信を保とうとします。過食、自己誘発嘔吐、下剤の乱用では、食欲を満たしつつダイエットもできるので、これらが日常のストレスから逃げる唯一の方法になることがあります。悩んでいる自分はダメな人間だと思い込んで周囲に相談できない、素直に悩みを打ち明けることができない、といった自尊心の低下、対人関係の不器用さなどが関係しています。つまり、拒食・過食・やせた身体というのは一種の“隠れみ”で、病の実態は自尊心の低さ、自信のなさ、傷つきやすい自己、対人関係の不器用さなのかもしれません。



Q 専門の先生を受診しましたが、なかなか治りません。

A 摂食障害は複雑な病気です。回復に向けて生活習慣の改善など、ひとつひとつを解決するのに時間がかかります。一番焦りやすいのはご本人です。じっくり我慢強く物事に取組むのも治療のひとつです。ご本人が治療に取り組むのをゆっくり見守ってあげましょう。



摂食障害でお悩みのときは…

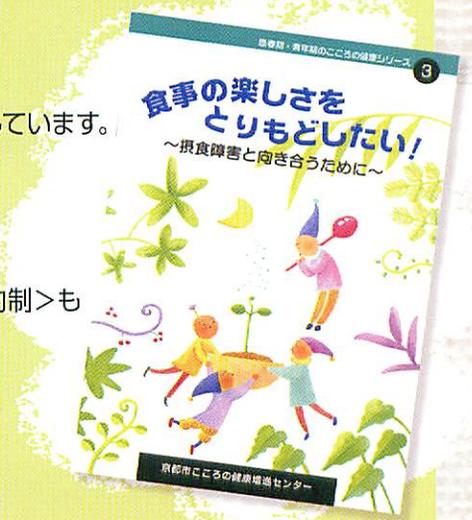
一人で悩まずに、ご相談ください。まずはお電話ください。
こころの健康増進センターではこころの健康に関するさまざまな相談をお受けしています。

 **京都市こころの健康増進センター**
おはなし
相談専用電話 ☎ 075-314-0874

平日 午前9時～12時、午後1時～4時（祝日及び年末年始除く）
また、来所による相談として、面接相談・精神科医による診察＜完全予約制＞も
あります。まずは、相談電話にお電話ください。

 **各区役所保健部・支所 精神保健福祉相談日**

各区保健センターには精神保健福祉相談日があります。
相談日は、各保健センターによって異なりますので、お住まいの
区・支所の保健部にお問合せください。



摂食障害の自助グループには、以下の団体があります。

 **京都NABA** ミーティング等に関するお問合せ先：<http://www.geocities.jp/kyotonaba/>
摂食障害（拒食・過食・自己誘発嘔吐・下剤乱用など）からの回復を願う人のための
ミーティングを行う自助グループです。

※京都NABAはP6のS・H・Gからのたよりで活動内容を紹介しています。

 **かなりあしょっぴ** 摂食障害のための自助（セルフヘルプ）グループです。
活動内容についてはホームページをご覧ください。

ホームページアドレス：<http://www.osk.3web.ne.jp/~irabuti/canary/about.html>



相談援助課の仕事

京都市の精神保健福祉ボランティア活動の支援

京都市では、平成11年度から14年度にかけて「こころの健康支援パートナー講座」を開催し、こころの健康支援パートナー（精神保健福祉ボランティア）を養成しました。その後、平成16年2月に「京都市精神保健福祉ボランティア連絡協議会（風のリンケージ）」が発足し、精神保健福祉ボランティア活動についての普及・啓発活動及び学習交流会を実施しています。

こころの健康増進センターは、連絡協議会の事務局として、精神保健福祉ボランティア活動の支援を行っています。

平成22年度は、以下のような取組を行いました。



精神保健福祉ボランティア講演会（平成22年6月2日）

中京区役所会議室にて「こころのふれあいってなぁに？ 私たちにできること～精神保健福祉ボランティアの活動から～」というテーマで開催し、70名の参加がありました。前田絢子氏（神奈川県精神保健ボランティア連絡協議会）から講演をしていただき、村岡恵子氏（愛知県海部津島精神保健福祉ボランティアグループ）、武田あつ子氏（秋田県精神保健福祉ボランティア連絡協議会）、植田敏子氏（京都市精神保健福祉ボランティア連絡協議会）から各地域の実践活動の報告をいただきました。「他の地域の活動を知ることができ、様々なヒントが得られた。」「ひとつの考えに偏らず自由な活動ができるのが、ボランティア活動の特徴である。」等の感想が寄せられました。

精神保健福祉ボランティア養成講座（平成22年9月1日～11月5日 全7回）

市民一人ひとりがこころのバリアを取り除き、地域で共に支え合うことが求められているという視点から、ボランティア養成講座を実施し、22名の方が参加されました。

「ボランティアは、『してあげる』でも『させていただく』ものでもなく一緒に活動していくことだと思う。」「いい出会いをさせていただいた。まず、精神の病気について勉強でき理解ができたこと、実際に作業所で一緒に仕事をして嬉しかった。」等の感想がありました。

講義 3回

- ①ボランティアとは
- ②精神に障害を持つってどんなこと？
生活のしづらさについて
- ③社会資源について
- ④当事者の思い ～対応のQ&A～
- ⑤振り返り

施設実習 2回

- 市内の精神障害者通所施設への実習
- ①花咲塾 あけぼの
 - ②ゆりかもめ
 - ③YOUYOU館
 - ④オリーブホットハウス

イベント参加 2回

- ①「自殺予防と自死遺族支援のための府民・市民公開シンポジウム」
- ②精神障害者スポーツ大会
（こころのびのび-JOY・スポーツ）

シルバーリボンキャンペーン

第5回「風に出あう会」（平成22年12月1日）

この催しは、お話と音楽を通して、誰もが“あたりまえの暮らし”ができる社会になるよう、みんなの心にあたたかい気持ちの風が吹くように願って開催しています。今年も、中村桂子氏（JT生命誌研究館館長）より「人とひと つながる命」の講演をいただき、第二部は「こころの響きをアコーディオンの響きに」をテーマに山本忠生氏（ひまわり合唱団 コンダクター）と参加者でたくさんの方の歌を歌いました。

「『生きているだけでいい。』という言葉は誰もが安心できる言葉で心に響いた。」「『なんどもありがとう』の歌がよかった。」等の感想が出ました。



このように一年を通じてさまざまなボランティア活動に関する催しを行っています。ぜひ、興味のある方は一緒に活動してみませんか。

病気とつき合いながら働くには…



こころの健康増進センターのデイ・ケア課では、統合失調症の方を対象とした就労準備デイ・ケアを実施しています。デイ・ケアのプログラムでは「病気とうまくつき合うセミナー」などで、自分の病気について知り、みんなで日常生活や仕事の中で注意すべきことは何かを学び考えています。

精神障害を持ちながら働くときには、病気によるしんどさ、周囲の理解の問題などで困ることがあります。ここではデイ・ケアのプログラムでよく話題になることを取り上げて、障害を持ちながら働くことについて考えてみましょう。



「働くこと」と「休むこと」

デイ・ケアに通うメンバーから、「働いているときは休暇を取ったことがなかった」「いくつもの仕事をかかえてダウンした」「家に帰っても仕事のことがばかり考えていた」という話を聞くことがあります。

人間は働けば必ず疲れます。この「疲れ」の中には、身体的な疲労もあれば精神的なストレスもあります。疲れれば休んで、疲れが取ればまた働きます。働き続けるには、疲れをためすぎないようにする必要があります。まず、疲れがたまらないような「働く-休む」のリズムを考えてみるのが大切です。

また疲れがたまっても、それを「体のしんどさ」として感じない人もいます。デイ・ケアのメンバーの中には、「しんどい」「疲れた」という感覚より、「眠れない」「食欲がない」「やたらと食べてしまう」「風呂に入るのがおっくうになる」「イライラする」「音に敏感になった」など身体的、精神的な症状や状態の変化として気づく人も多いようです。そういう意味では、自分自身の「疲れのサイン」を知ることが重要です。自分では気づきにくいサインもあります。ご家族などに尋ねてみましょう。あなたの「疲れのサイン」は何でしょう？

職場では、疲れたことを伝えて休暇をとることも必要になります。自分から「休みたい」と言えるようになれば、すいぶん楽になるはずですよ。あなたは、しんどくなったとき、職場で「今日はしんどいので早く帰ります」「明日は休暇をもらいます」と伝えられるでしょうか？

こころの健康増進センター就労準備デイ・ケアでは、統合失調症の方に合わせた就労支援を行っています。関心をお持ちの方は下記までお問い合わせください。



デイ・ケア課 ☎ 075-314-0510

※就労準備デイ・ケアの見学は、電話でご予約ください。

京都NABAの紹介



京都NABAは摂食障害（拒食・過食・自己誘発嘔吐・下剤乱用など）からの回復を願う人のためのミーティングを行う自助グループです。

今は症状がない仲間や、男性の仲間も参加しています。人数は変動がありますが、毎月3～15名くらいの仲間が集まっています。

この問題を抱えた仲間と出会い分かち合うこと、ありのままの自分でも大丈夫で安心できる場所にしていきたくと願っています。



参加するには？

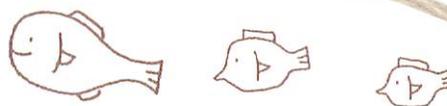
- 摂食障害本人であればどなたでも参加できます。
- ミーティングは言いつばなし聞きつばなしです。
- 参加の申し込み、予約はいりません。
- 参加費はいりません。出来る範囲からの献金をお願いします。（献金にてコピー代など賄います。）
- 会場はお借りしているだけです。ので問合せなどをご遠慮ください。

問合せ先

〒156-0057

東京都世田谷区上北沢4-19-12シャンボール上北沢212 NABA内 京都NABA宛

☎03-3302-0710 (月～金13:00～16:00)



ミーティング開催日

毎月第2月曜 13:30～15:00

※日程は変更されることがあります。

ホームページでお確かめください。

(<http://www.geocities.jp/kyotonaba/>)

ミーティング会場

ひと・まち交流館 京都

部屋はその都度、1Fの掲示板に表示されています。

アクセスは右の地図をご参照ください。

- 市バス 4・17・205号系統「河原町正面」下車
- 京阪電車 「清水五条」下車 徒歩約8分
- 地下鉄烏丸線 「五条」下車 徒歩約10分



センター情報

街の情報

思春期・青年期こころの健康シリーズ⑥
「思春期青年期のこころ
— 思春期・青年期のあなたへおくるヒント —」
を発行しました!

思春期・青年期のメンタルヘルスや
ストレス対処について取り上げたリー
フレットができあがりました。思春
期・青年期の方のみならず、若者と関
わる大人の方にもお読みいただける
内容となっております。



こころの健康増進センター、保健セ
ンター・支所で配付しています。

問合せ こころの健康増進センター 相談援助課
☎314-0355

参加者
募集中

『ひきこもり』について考える
「家族教室」からのお知らせ

第1クール（平成23年5月～平成23年9月）

ご家族の中には、「ひきこもり」を解決しようと試行
錯誤を繰り返した末に、疲労困ぱいしてしまったり、ご本
人との関係に行き詰まったりしている場合があります。

この教室では、ご家族の思いや体験を話し合う中で、
不安や焦り、孤立感を和らげ、これまでとは少し違った
ものの見方や対応の方法を見出すことなどを目的として
います。

開催日時、講義内容など詳しくは、下記までお問い合わせ
ください。

問合せ こころの健康増進センター 相談援助課
☎314-0355

☆申込制ですので、参加を希望される方は、平成23年4
月末までに必ず当センターへお申し込みください。

「ひきこもり本人グループ
『べんち』」のご案内

当センターでは、人間関係のつまずきや将来の不安
を抱えている方（概ね16歳～35歳）を対象として平成16
年10月からひきこもり本人グループを開催しています。

「家族以外の人との交流する機会が欲しい」「ひきこ
もりという同じ悩みをもつ人と話をしてみたい」などで悩
んでいませんか？まずは、相談電話にお電話ください。
※ご家族の相談や家族教室、家族ミーティングも開催して
います。ご希望の方は下記相談電話にお電話ください。

問合せ こころの健康増進センター 相談専用電話
☎314-0874
受付時間：午前9時～12時、午後1時～4時

第6回「京ふれあいアタック」
精神障害者バレーボール
京都市大会の結果発表

平成22年12月3日（金）に開催しましたバレーボール
大会の結果をお知らせします。新生クラブチームの参加
もあり、熱戦が繰り広げられました。

- 1位 Le Coeur(ル・クール)
- 2位 京都DARC・ネクサス
- 3位 醍醐ペガサス
- 4位 デイケアかりん

1位のLe Coeur(ル・クール)は、平成23年度開催の
近畿ブロック大会に、京都市代表として出場します。

「— ひろげよう心の襞(ひだ)を —
第12回絵画展」作品募集中

■ 作品募集要項

展示日程（予定） 平成23年5月26日～28日

展示場所（予定） からしだね館
（山科区勤修寺東出町75 からしだね館
1FカフェギャラリーB1F多目的ホール）

対象者 京都府内在住の精神に障害のある人々

締切り 平成23年4月30日（土）

大きさ 画用紙四つ切サイズ以下、
油絵の場合10号以下

その他 絵具や題材は自由

■ 作品送付先

〒607-8216 京都市山科区勤修寺東出町75
からしだね館 事務局長 坂岡隆司

問合せ ☎574-2800

編集後記

今回の表紙の絵は、「— ひろげよう心の襞(ひだ)を — 第11回
絵画展」に出品されました松本 哲雄さんの作品です。今回
の作品は、夢と希望が広がるようなおもしろさ、見る人を惹
きつける作風に出来たらと思い、取組まれたそうです。松本
さん本当にありがとうございました。

「こころこころ No. 30」 2011年3月発行
発行：京都市こころの健康増進センター
〒604-8845 京都市中京区壬生東高田町1番地の15
☎075-314-0355 FAX 075-314-0504
HP <http://www.city.kyoto.jp/hokenfukushi/kokenzou/>



京都市印刷物第223225号
（この機関誌は再生紙を使用しています）