

食事の楽しさを とりもどしたい！

～摂食障害と向き合うために～



摂食障害って なに？

2つのタイプがあります

摂食障害は、『拒食症』と『過食症』の2つのタイプに分けることができます。

『拒食症』とは、その名のとおり、食べることを拒否してしまう病気です。太ることを恐れ、食べ物を受けつけなくなるうちに、健康ながらだを維持できなくなるほど極端にやせ細ってしまいます。医学用語では『神経性食欲不振症 AnorexiaNervosa』と呼ばれています。

一方『過食症』は、たくさんの食べ物を衝動的に食べてしまう“むちゃ食い”が特徴的な食行動の異常です。太ることを防ぐために、意図的に嘔吐を繰り返したり、下剤を乱用したりする人もいます。医学用語では『神経性大食症 BulimiaNervosa』と呼ばれています。

『拒食症』と『過食症』はタイプこそ違いますが、食事に対する自由で柔軟な発想を奪ってしまうという点で共通しています。食事をめぐって強いこだわりが生じるため、食事が“楽しい”と思えなくなる病気なのです。



思春期・青年期の若い人に よくみられます

摂食障害は、10～20代の若い人たちによくみられる病気です。そのため摂食障害は、『思春期やせ症』という名称で呼ばれることもあります。

厚生労働省の調査（平成15年6月発表）によると、全国高校3年生の女子生徒のうち、およそ50人に1人が、この『思春期やせ症』にかかっていることが分かりました。不健康なやせ方をしている『思春期やせ症』予備軍も含めると、その割合は10%にもおよぶそうです。

女性がかかりやすい病気です

女性がかかりやすいというのも、摂食障害の大きな特徴です。摂食障害で相談に訪れる人のうち、女性の占める割合は90%を超えると言われています。

近年摂食障害は、小学生のような低年齢層から、30代以降の成人にまでみられるようになりました。摂食障害の相談で医療機関・相談機関を訪れる人の数も急増しています。現代を生きる女性にとって、摂食障害は大変身近な病気になったと言えるのかかもしれません。

どのような状態を 病気と呼ぶの？

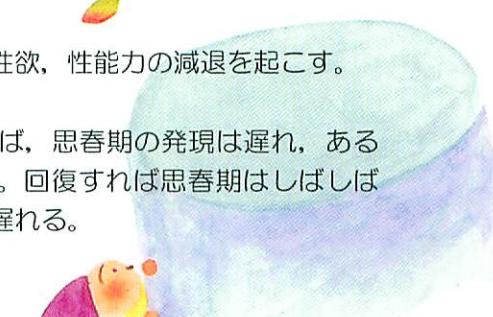


医学的な基準があります

摂食障害かどうかを判断するために、医師は次のような診断基準（ICD-10より抜粋）を用いています。

拒食症（神経性食欲不振症）の診断基準

- (a) 体重が標準体重より少なくとも 15%以上下まわること、あるいはBMI（右ページ参照）が 17.5 以下。
- (b) 体重減少は「太る食物」を避けることによって行われる。また、自ら誘発する嘔吐、緩下剤の自発的使用、過度の運動、食欲減退剤あるいは利尿剤の使用などが 1 つ以上ある。
- (c) 肥満への恐怖が存在する。そのさい、特有な精神病理学的な形をとったボディ・イメージのゆがみが、ぬぐい去りがたい過度の観念として存在する。
- (d) 女性では無月経、男性では性欲、性能力の減退を起こす。
- (e) もし発症が前思春期であれば、思春期の発現は遅れ、あるいは停止することさえある。回復すれば思春期はしばしば正常に完了するが、初潮は遅れる。





過食症（神経性大食症）の診断基準

- 
- (a) 持続的な摂食への没頭と食物への抗しがたい渴望が存在する。患者は短時間に大量の食物を摂取する過食のエピソードに陥る。
 - (b) 患者は食物の太る効果に、以下の1つ以上の方法で抵抗しようとする。すなわち、自ら誘発する嘔吐、緩下剤の乱用、繰り返される絶食、食欲減退剤や甲状腺末、利尿剤などの薬剤の使用。
 - (c) この病気の精神病理は肥満への病的な恐れから成り立つもので、患者は自らに厳しい体重制限を課す。それは医師が理想的または健康的と考える病前の体重に比べてかなり低い。

* BMIについて*

BMI（ボディ・マス・インデックス）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。このBMIの数値が17.5を下回るような、摂食障害の診断基準にあてはまります。

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

行動面での特徴は？

拒食症の場合

食事へのこだわり

拒食症では、以下のような強いこだわりが食事場面をめぐって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。
- 食べ物を細かく切り刻んで、ちょっとずつ口に運ぶ。
- 1人で食事をとろうとする。
- 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。

過活動

拒食症にかかる人の中には、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。

強迫的な行為

“強迫的な行為”とは、自分でも無意味なことだと承知しているにもかかわらず、それをやらないと不安になってしまうような行為をいいます。上述した“食事へのこだわり”や“過活動”も一種の強迫行為と呼ぶことができますが、それ以外にも、「一日のうち何度も体重計に乗ろうとする」「鏡の前で長時間、体型のチェックをする」などの行動がみられるようになります。



過食症の場合

むちゃ食い

ごく短い時間で大量の食べ物を食べてしまう行為を“むちゃ食い”といいます。「食べる」というより、「衝動的に食べ物を口の中へ詰め込んでしまう」といった方が、表現的には近いのかもしれません。

からだには決して良い影響を与えることのない“むちゃ食い”ですが、しかしこの行為には、日常のストレスや不安を一時的に忘れさせてくれる効果があるといいます。「頭の中が真っ白になる」と表現する人もいます。このような気分の変化がクセになって、“むちゃ食い”が習慣になってしまふケースもあるようです。

嘔吐・下剤の乱用など

過食症の人は、“むちゃ食い”による食べ過ぎを帳消しにするために、嘔吐や下剤の乱用を繰り返すことがあります。一時的な絶食や過剰な運動も、同様の目的で行われます。

チューイング

食べ物を飲み込まずに、口中だけで噛んで、そのまま吐き捨てる行為をいいます。過食・嘔吐の代わりに行われます。

隠れ食い・盗み食い・万引き

家族に見られないように自室にとじこもって食事をとったり、深夜のコンビニで食べ物を買ってきてこっそり食べたりすることがあります。過食するための食べ物を手に入れるために、万引きをしてしまうこともあります。

からだにはどんな影響があるの？

拒食症の場合

人間は正常体重の80～85%以下（BMIでは17.5以下）になると、健康なからだを維持することが難しくなります。体重の極端な減少によって、以下のような身体症状が現れるようになります。

生理（月経）の停止

栄養不足によるホルモンバランスの異常が原因となって起こる症状です。このような拒食からくる無月経は、治療が始まり体重が回復するにつれて自然に再開します。

骨粗しょう症

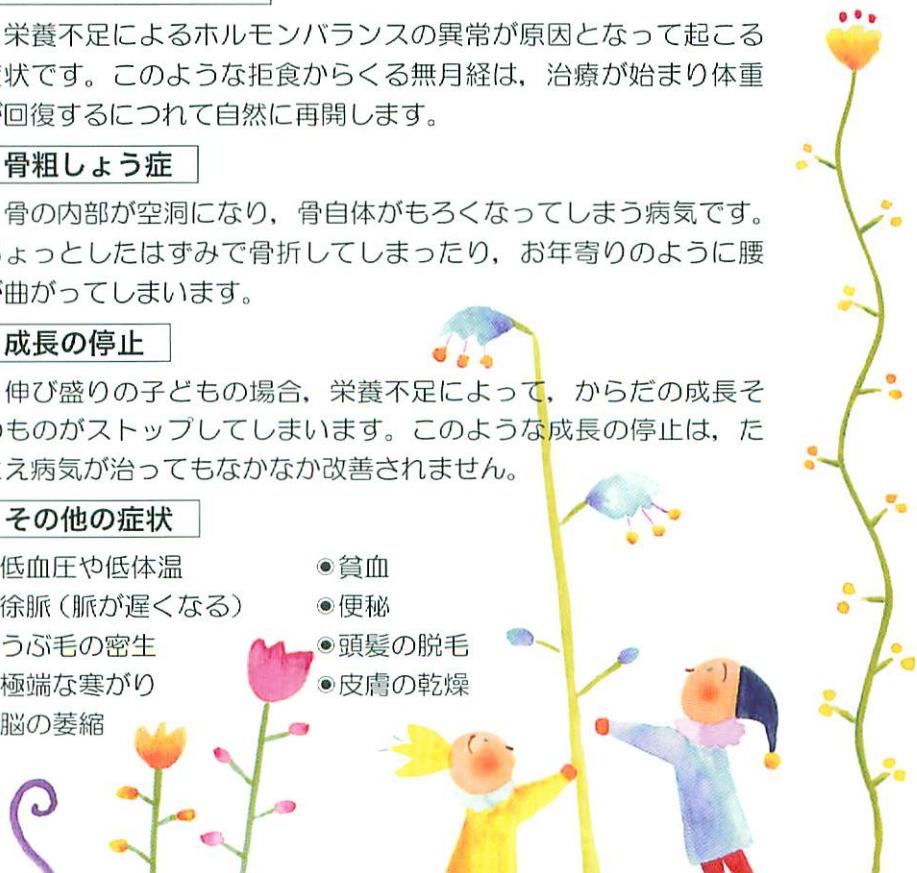
骨の内部が空洞になり、骨自体がもろくなってしまう病気です。ちょっとしたはずみで骨折してしまったり、お年寄りのように腰が曲がってしまいます。

成長の停止

伸び盛りの子どもの場合、栄養不足によって、からだの成長そのものがストップしてしまいます。このような成長の停止は、たとえ病気が治ってもなかなか改善されません。

その他の症状

- 低血圧や低体温
- 貧血
- 徐脈（脈が遅くなる）
- 便秘
- うぶ毛の密生
- 頭髪の脱毛
- 極端な寒がり
- 皮膚の乾燥
- 脳の萎縮





過食症の場合

過食症の場合に注意が必要な身体症状は、主に嘔吐や下剤の乱用によって引き起こされます。それらの症状の中には、命の危険をともなうようなものも含まれています。

歯の異常

嘔吐が繰り返されると、食べ物と一緒に吐き出される胃液によって、歯のエナメル質や象牙質が溶けてしまします。虫歯になりやすくなるのもそのせいです。

消化器の異常

食べ物と一緒に吐き出される胃液は、食道の粘膜を傷つけるため、食道炎や口内炎になります。また激しい嘔吐によって食道が傷つき、嘔吐物の中に血が混じることもあります。

低カリウム血症

嘔吐や下剤の乱用を繰り返したり、極端な食事制限を続けると、電解質のバランスが崩れて、さまざまながらだの異常が起こるようになります。とくに低カリウム血症になると、心臓の働きが弱まるため、不整脈や突然死につながることもあります。

吐きダコ

自分の指を喉の奥に挿入して嘔吐を誘発している人の場合、指の付け根が歯に強く押し当たるため、その部分に“吐きダコ”がみられることがあります。

こころへの 影響は？



拒食症の場合



やせ願望・肥満恐怖

「やせたい」、「太りたくない」という気持ちは、摂食障害の人々に共通してみられます。とくに拒食症の人の場合、肥満への恐怖はたとえ体重が減り続けている最中でも、決して弱まることがありません。

ボディ・イメージ(身体像)の障害

拒食症の人は、どんなに痛々しくやせ衰えた状態であっても、「まだまだ自分は太っているのではないか」とあやまって認識してしまいます。からだの一部、たとえば太ももやお腹、ほおなどが異常に太っていると思ったり、膨れていると感じる人もいます。



病識の欠如

病識とは、“病気であるという自覚”的ことをいいます。拒食症の人は、自らやせたいと強く望んでいるため、いくらやせ衰えても、なかなかこの病識がもてません。



高揚感・自信の高まり

拒食症とはいえ、本人にとってはダイエットの成功を感じるため、自信が高まり、生き生きとしてみえる時期があります。





過食症の場合

抑うつ・不安

自分でもコントロールできない“むちゃ食い”行為に対して、悔や恥ずかしさ、挫折感を抱きやすくなってしまいます。嘔吐などの不自然な排出行動も、自己嫌悪の念を強くするきっかけになります。

このような自己嫌悪の念から、自信を失って抑うつ的になり、対人関係や社会的場面からひきこもったり、自傷行為を繰り返してしまう人たちも少なくありません。

しかもこのような孤立感を解消するために“むちゃ食い”を繰り返してしまうことで、そこに悪循環が生じてしまうこともあります。

拒食と過食の関係

拒食症の人の多くは、「食べたい」という気持ちを無理やり抑え込んで、なんとか食事をとるまいと我慢しています。しかしこの強く抑圧され、無視され続けた食欲は、“むちゃ食い”というかたちで強い反発を示すことがあります。拒食の反動としてあらわれる過食の時期は、“過食期”と呼ばれています。

拒食症の場合、この“過食期”がみられるケースもありますし、反対にまったくみられないケースもあります。また、拒食と過食が交互にあらわれる人や、過食が常習化して過食症に移行してしまう人もあります。

どんな原因で 病気になるの？

多様で複雑な要因があると
考えられます

摂食障害は、以下にあげるような心理的・社会的要因が複雑にからみあって起こる病気と考えられています。しかし摂食障害のはっきりした原因やメカニズムは、まだ分かっていません。

心理的要因

【ストレス要因】

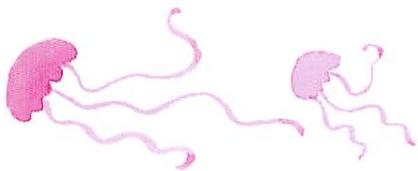
- 家族関係、友人関係、恋愛関係など、対人関係をめぐるトラブル
- 学業やクラブ活動、仕事における挫折
- 体型に対する周囲からのからかい

【精神的成长のつまずき】

- 依存と自立をめぐる強い葛藤
- 成熟へのとまどい
- 女性性の受け入れの拒否

性格的要因

- がんばり屋、負けず嫌い
- 自分の感情を抑えて、周囲にあわせてしまう
- 完璧主義で、物事に対してこだわりを持ちやすい
- 周囲からの評価を気にしやすい
- 自信が持ちにくい
- 「昔から手のかからない良い子」、「気配りできるやさしい子」



社会的要因

- ◎やせを賛美する社会的風潮（ダイエットブーム）
- ◎女性の生き方の多様化と、それにともなう女性的なアイデンティティのゆらぎ

身体的要因

- ◎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（特に過食症とうつ病との関連が指摘されています）

* “原因探し”について*

摂食障害の原因を特定することは大変困難です。“原因探し”にこだわって、過去のしがらみに必要以上にとらわれないようにしましょう。

しかし一方で、病気の原因を知りたいという気持ちは、「自分自身を知りたい」という想いと深いところで結びついています。摂食障害が、思春期・青年期という“自分探し”的時期にみられやすいのも、偶然ではないかもしれません。

病気が回復に向かい、気持ちにゆとりができると、自分自身や周囲との関係を見直すきっかけとして病気を受け止めることができるようにになります。そうなると“原因探し”も実りある“自分探し”になることでしょう。いずれにしても、一人では悩まず、相談できる相手を見つけることが大切です（→p 18, 19）。

回復に



病気であるという自覚

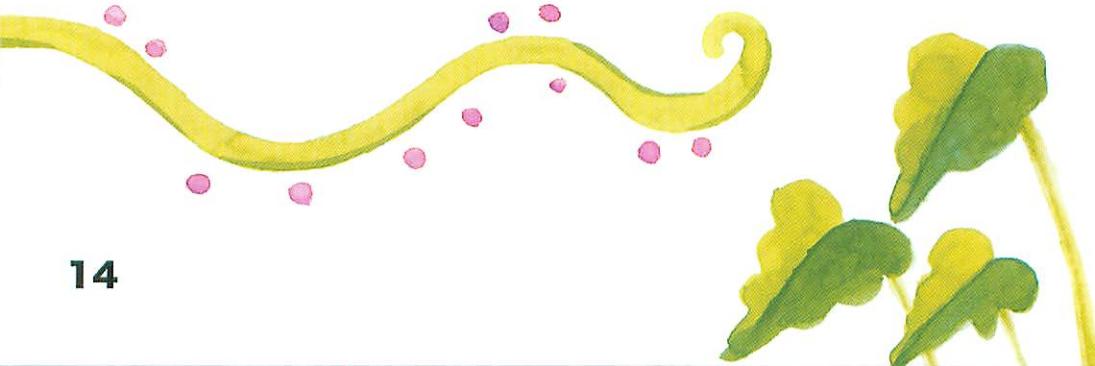
摂食障害は、病識（病気であるという自覚）をもちにくい病気だと言われています。



たとえば、自らやせたいと望んでいる拒食症の人の場合、どんなにやせ衰えても、「自分は病気だ」と認めることがなかなかできません。また過食症の人は、「恥ずかしい」、「誰にも言えない」、「自分の意志が弱いせいだ」などの想いから、問題を一人で抱え込んでしまう傾向があります。



あらゆる病気がそうであるように、摂食障害も、周囲からの手助けが得られればそれだけ、スムースに回復へ向かうことができます。そのためにはまず、自分を苦しめているものが病気なのだと認めること、そして現在の苦しみから抜け出すためには周囲からの手助けが必要なのだと考えるようになることが大切です。病識をもつことが、回復への最初の足がかりになります。



向けて

依存と自立

摂食障害にかかる人たちは、幼い頃から“がんばり屋さん”で、自身の感情を抑えこみやすく、たとえ不満や悩み事があっても、周囲に心配をかけまいと一人で我慢してしまう人が多いと言われています。家族の口から「昔から手のかからない良い子だった」、「気配りのできるやさしい子です」という話がたびたび聞かれるのも、この辺りに理由があります。

しかし一人でがんばり続けることは、どんなに自立した大人であっても苦しいものです。『自立』とは、必ずしも一人でがんばることを意味しません。悩みを相談できる相手がいたり、グチをこぼせる仲間がいたりと、困ったときに『依存』し合える存在がいて、初めて個人は『自立』することができます。

摂食障害の背景には、ひょっとすると「依存できるもの（相手）がない」という苦しみが横たわっているのかもしれません。ありのままの自分を認めてくれたり、支えてくれたり、励ましてくれる“何か”とのつながりを見失ってしまって、漠然とした空虚感にとらわれているのかもしれません。だからこそ、そのこころの隙間を埋めるように「食べる」、「食べない」という行為に熱中したり、そこに自身の存在価値を見出してしまうのかもしれませんのです。

病気は「SOS」のサイン？

がんばりすぎる性格の人は、知らず知らずのうちに、不安やストレスを心のうちへとため込んでしまいます。この我慢の限界が病気という形をとってあらわれたのだとしたら、摂食障害は「SOS」のサインとして受け取ることができないでしょうか？ つまり病気は、「もうこれ以上一人ではがんばれない」という、自分自身に向けられたメッセージなのかもしれないのです。

このメッセージは、あなた自身のためにも、大切に受け止めてあげましょう。自分を責めたり、一人で解決しようとする必要はありません。悩みを相談できる場所や、同じように苦しんでいる人たちが集まる場所がありますので、積極的に利用してみてください（→ p 18, 19）。

拒食や過食・嘔吐をしている自分自身も、できるだけ認めてあげましょう。今はきっと、こころとからだをゆっくり休めることが大切な時期なのではないでしょうか。

回復はあせらず、 ゆっくりと…

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。しかし摂食障害は、多くのケースで回復がみられる病気です。決してあせらずに、回復に向けてゆっくりと進んでいきましょう。

治療にのぞむにあたってこころにとめておきたいことは、回復への道のりが、往々にして平坦なものではないということです。症状や体調が一時的に悪くなることも考えられますが、協力してくれる人たちへの信頼が揺らいでしまう時期がやってくることもあるでしょう。

しかしそのような時も、あきらめずに、回復に向けて協力し合える姿勢を確認できれば、きっと苦しい時期も乗り越えることができるのではないかでしょうか。そのような信頼関係が、摂食障害を治す際の力強い味方になってくれることと思います。

ありのままの自分を認めてくれる環境や、周囲からの支え、さらには自信を与えてくれる活動を通じて、人は少しずつ“自分らしい自分”を形成していきます。これは思春期・青年期の中心的な成長のテーマである一方で、摂食障害の回復にも大切な要素です。摂食障害からの回復は、こころの成長と同じ意味をもっているのかもしれません。

相談できる

相談機関

こころの健康増進センターや各保健センターでは、こころの健康に関する相談に隨時応じています。病院やカウンセリング機関の情報提供も行っていますので、病院選びに迷ったらあらかじめ相談してください。

医療機関

心療内科

心療内科は『心身症』の治療を専門としています。『心身症』とは、こころの負担やストレスが原因となって起こると考えられているからだの病気です。摂食障害の性質を考えると、受診するには適した場所のひとつだと言えるでしょう。

精神科

こころの問題の専門家です。精神的なサポートや薬による治療を受けることができます。年齢に応じて『思春期外来』などがある病院もあります。『神経科』も精神科と同等の役割をもっています。

内科

身体的なケアを専門としています。体重の減少が著しい場合や合併症が悪化したとき、特に連携が必要です。

小児科

年齢が15歳に満たない場合の受診先は、小児科という場合もあります。その際、精神的・心理的なサポートを行える環境がどうのっているか確かめておくと安心です。



場所は？

カウンセリング・心理療法

摂食障害とこころの問題は、決して無関係ではありません。不安や悩みを語る場として、また自分自身や周囲との関係性を見つめ直す場として、カウンセリングを利用する方法もあります。

自助グループ

摂食障害に苦しむ当事者どうしが集まる場です。不安や悩みを共有することで、病気のもたらす孤独をやわらげることができます。また、互いに病気の体験談を語り、そこから病気の受け止め方を学びあう場は、病気の経験者どうしにしかわかえない貴重な時間になることでしょう。

入院について

摂食障害の治療は、多くの場合、通院によって行われます。入院は、体重が極端に減少している場合や合併症が悪化している場合などに検討されます。

また、精神的な治療や行動面の改善に入院が適している時、もしくは家族から離れて治療することが望ましい場合にも、入院が一つの選択肢となります。

思春期・青年期のこころの健康に関する
不安、心配ごとなどの相談をしたい……
そんな時はお気軽に電話ください。

最寄りの保健センター
または

京都市こころの健康増進センター

おはなし
☎075-314-0874

相談専用電話：土・日・祝日を除く、9～12時・13～16時
まず、「相談専用電話」にご相談ください。
思春期・青年期専門の精神科医による相談（予約制）も
行っています。



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1-15

