

こころの講座 10

# 摂食障害



静岡市こころの健康センター











## 思春期・青年期の人によくみられます。

摂食障害は、10～20代の女性に多いことが知られていますが、最近では**男性**にもみられるようになってきました。

また、小学生から発症する例も増え、**低年齢化**がすすんでいます。



## どうして思春期の発症が多いのでしょうか？

思春期・青年期は、からだは大人へと急激に変化する一方、こころは、依存と自立で揺れ動き不安定な時期といわれています。

- 友達関係が複雑化し、なんだかなじめない。
- 勉強を頑張ってもあまり**成績が伸びない**。

といった悩みにぶつかると、遭難したような気持ちになり、**途方に暮れ、不安**が募ります。そのようなときに体重をコントロールすることで**安心と達成感**を得ようとして拒食や過食が始まることが多いといわれています。

また、本人は無意識ですが、周りの環境が変化したときには、自分のやり方が通用しなくなり、不安と自己嫌悪で気持ちが不安定になり、拒食や過食が始まることもあります。



## なりやすいタイプはありますか？

頑張り屋・周囲への気遣いが優れている・優等生・人に頼ることが苦手・自己主張が苦手なタイプ・不安が強い人に多いことが知られています。





## 治療について

治療のひとつの目標は「食べる」「食べない」ではなく、本人の挫折や苦悩が周囲に**理解、共感**され、**安心**が得られることです。

一般的には、生きづらさの悩みを踏まえ、生き方を見直す精神療法や、うつが強い場合は**抗うつ薬**等の薬物療法が患者さんの状態に合わせて行われます。

摂食障害は、一進一退しながら、年単位で回復していきますので**あわてず、焦らず、あきらめない**ことが大切です。



## 家族の対応について

### ●干渉せず、孤独にさせない

心配で気になり、やめるように言いたくなる気持ちは当然ですが、本人は、「監視されている」「干渉されている」と感じ、追い詰めてしまいます。

だからと言って、放っておくのではなく挨拶や声かけを忘れないでください。

### ●話を最後まで聞く

話をさえぎることなく、気持ちや苦しさを丸ごと受け止め、寄り添うことが大切です。必ずしもアドバイスが必要ではありません。

### ●家族自身の生活を大切にする

苦しきのあまり、周囲の人を巻き込むことがしばしばあります。できることと、できないことをはっきり伝えて、本人の問題は自分で解決するよう辛抱強く見守ることが大切です。



## 回復の鍵

- 病気のことを正しく理解する。
- 自分のペースで回復していく過程を家族が辛抱強く見守り続ける。
- 本人や家族だけで抱えるのではなく、サポートが得られること。



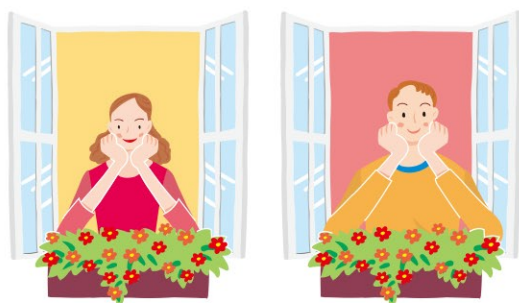
## 相談してみましよう。



摂食障害について心配のある方は、精神科医療機関・心療内科を受診してみましよう。専門医へ相談することにためらいがある場合は、身近な小児科や内科の主治医、学校の保健室の先生に相談してみるのもよいでしょう。

また、摂食障害の当事者や家族が、悩みや思いを分かち合いながら各々の成長と回復を目指す自助グループも大きな支えになります。

相談先や自助グループに関する情報は、こころの健康センター（精神保健福祉センター）にお問い合わせください。



## 静岡市こころの健康センター

（精神保健福祉センター）

〒420-0821 静岡市葵区柚木240番地 TEL054-262-3011

静岡市こころの健康センターは、都道府県・政令指定都市に設置される「精神保健福祉センター」として、法律に基づき平成17年に開設されました。

ホームページ <http://www.city.shizuoka.jp/deps/kokoro/>  
平成26年3月作成 2000部 平成25年度精神保健対策費国庫補助事業