

こころの講座 10

# 摂食障害



静岡市こころの健康センター

# 摂食障害とは



食行動の衝動をコントロールできないことが続く病気です。

摂食障害という病気は「食物をとることが普通にできない、障害されている」ことだけではなく、情緒不安・対人関係・社会適応などその人の生活全般にわたって、問題が生じたり、身体的合併症を伴う場合もあります。

摂食障害は、症状から「拒食症」と「過食症」に分けられますが、いずれも食行動の衝動が自分の意思で容易に止められないことが共通する症状の特徴です。

## 医学的な診断基準 (ICD-10より抜粋)

### 拒食症診断基準

- (a)体重が標準体重より85%以下かBMI<sup>①</sup>が17.5以下。
- (b)体重減少は「太りやすい食物」を避ける行動によるものであり、自ら誘発する嘔吐、下剤の使用、過度の運動、食欲抑制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。ボディー・イメージのゆがみが強い支配観念として存在し、自ら低い体重の限度を設定している。
- (d)女性では無月経、男性では性欲、性機能の減退が現れることがある。
- (e)思春期以前に発症した場合、思春期発現の遅れあるいは停止することさえある。(成長の停止)

### 過食症診断基準

- (a)食べることに絶えず心が奪われ、食物に対する抗しがたい渴望、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)食べたもので太らないように、自ら嘔吐を誘発したり下剤の乱用や過食後の絶食、食欲抑制剤や利尿薬を使用する。
- (c)肥満に対する病的恐怖。医師が健康的と考える病前の体重よりもかなり低い体重に、自らの目標体重を設定し自らに厳しい体重制限を課す。

#### ① BMIについて

BMI (ボディ・マス・インデックス) とは、16歳以上の人を対象にした尺度です。  
BMIの数値が17.5を下回るようなら、摂食障害の診断基準に当てはまります。  
BMI = 体重 (kg) ÷ (身長 (m))<sup>2</sup>



## 2つのタイプに分けられます。

「摂食障害」は「拒食」と「過食」の大きく2つに分けられます。

### 「拒食症」とは…

- 達成感や安心感を得るための拒食

「体重が減る」という達成感によって、努力が報われたという安心感を得てしまう状態です。

- ものごとのこだわりから生まれる、強迫症状のための拒食

「拒食」は恐怖症に変わり、太ることへの恐怖となることで、十分にやせているのに、更にやせようとして食べ物を受けつけなくなってしまいます。健康なからだを維持できなくなるほどやせ細ってしまう状態になります。

### 「過食症」とは…

- ネガティブな気持ちから逃れたいという動機からの過食

ストレス発散、自分を麻痺させるという感覚の方が近い人もいます。

たくさんの食べ物を衝動的に食べてしまい一度食べ出すとやめられない「むちゃ食い」が特徴的な食行動の異常です。そして、食べ物を取り込んだ後には、体重の増加を防ごうと吐いたり、下剤を使用して排泄するといった不適切な行動が繰り返されます。





## 体と心への影響は？

### 拒食症の場合

やせるだけでなく

命を守るための体の反応として全身に影響が現れます。





## 過食症の場合

過食・嘔吐だけでなく  
命を守るための体の反応として**全身**に影響が現れます。





## 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

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。



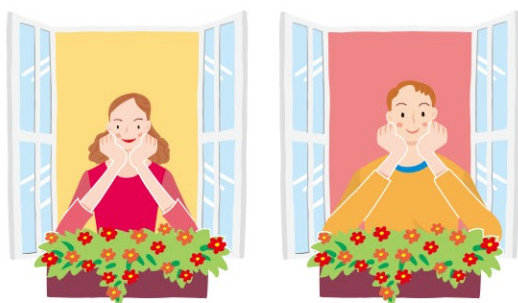
## 相談してみましよう。



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