

摂食症（摂食障害）の治療をはじめの方へ…

摂食症（摂食障害）とはどんな病気？

摂食症（摂食障害）とは、食行動の問題を中心に病状があらわれる、精神的な病気のひとつです。自分の体重や体型が気になって食事を極端に制限していると、食べることへの恐怖感や、体重をコントロールできなくなることへの不安もエスカレートしてゆきます。さらに、過度の運動を続けたり、嘔吐をする、下剤をたくさん使う、といった行動（排出行動）までみられることもあります。その反動のように過食をくりかえす、といったこともあります。

やせや排出行動がひどくなってくると、身体的にも様々な悪影響がでてきます。

精神的にも、食にまつわることで以外に、不安、ゆううつ、いらいら、過活動、不眠、意欲の低下、強迫行為など、様々な症状があわせておこりえます。

こういった病状の背景にある「体重や体型にまつわる不安・こだわり」は、他のところの悩みやつらさにもつながっていることがしばしばです。それは例えば、人からの評価への過敏さ、自分の居場所を失うことへの不安、自分で自分をコントロールできなくなることへの恐怖感、といったものです。

◆ 摂食症のタイプ

摂食症は、やせや過食・排出行動の有無によって、いくつかのタイプにわけられます。

- 神経性やせ症（神経性食思不振症、いわゆる「拒食症」）
 - 制限型… やせがみられ、拒食、過度の食事制限や運動があるが、排出行動はない。
 - 過食・排出型… やせがみられ、過食や排出行動もともなう。
- 神経性大食症… やせはないが、過食だけでなく、排出行動もみられる。

◆ からだへの影響

低栄養・低体重によるもの

脱水状態 低血糖 肝臓の障害 貧血 電解質異常
低血圧 無月経 骨粗しょう症 脳の萎縮

嘔吐などの排出行動によるもの

虫歯・歯肉炎 唾液腺のはれ 逆流性食道炎

からだの症状

疲れやすさ だるさ 息切れ
脱力 立ちくらみ 筋力低下
集中力・思考力の低下 動悸
むくみ 抜け毛

やせの程度を評価するにあたっては BMI (Body Mass Index) という指標を用います。

$$\text{BMI} = \text{体重}[\text{kg}] \div \text{身長}[\text{m}] \div \text{身長}[\text{m}]$$

BMI が 18 を下回る体重になると、女性の場合は月経は止まり、その他の身体面でも変調をきたしはじめます。BMI が 15 以下になると、身体的にさらに危機的な状態となり、減少傾向が続くようならば、入院治療も検討されるところです。

◆ 摂食症にいたる背景

病気のはじまりは「ダイエットを始めたせい」「親子の不仲が原因」などと見える場合でも、よくよく見てみると、他にも様々な要因が関わっていることがしばしばです。例えば……

生活上のストレス	友人関係、勉学、仕事、家族関係、いじめ …など
個人側の要因	性格傾向（完璧主義、強迫的、不安症、怖がりなど）、低い自尊心、脳機能の特性、遺伝的素因 …など
社会的な要因	やせをもてはやす風潮、マスメディア、SNS …など

このように、病気へといきづまっていった背景には、人それぞれ、さまざまな理由があるものです。そういった背景について、治療者とともに振り返り、その「つらさの根っこ」について理解を深めることも、回復に向けての一助となるでしょう。

摂食症の治療

摂食症の治療は、以下のように、様々な視点を組み合わせながら行っていきます。

◆ ころのケアとサポート

「治療していきましょう…」などと言われても、「治したいけどやっぱり怖い」「まだ今のままがいい」、あるいは、そもそも「これが病気だなんて思わない…」など、さまざまな思いを抱いている方がいらっしゃることでしょう。

たしかに、患者さんにとって、摂食症の治療はとても大きなチャレンジです。ころの回復のためにはからだの回復も不可欠ですが、分かっている、食事への不安や恐怖感が先立ってしまうというのが、この病気のむつかしさでもあります。

でも、だからこそ、病院での治療においては、食事の問題に限らず、今、抱えている「ころのつらさ」を共有し、ケアすることが、何よりも重要だと考えています。それがひいては、ご自身にとっての「治療の意味」や「これからの目標」を見つけるきっかけにもなることでしょう。

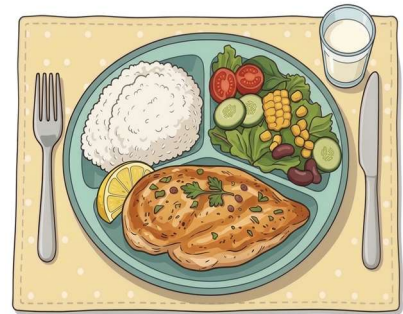
◆ 食生活の立て直し

安静にすごしているだけでも、人は一日で 1400kcal 程度のカロリーを消費しています。ですので、体重回復のためには、それを十分に上回るカロリーを目指す必要があります。

量だけでなく、食品のバランスも重要です。炭水化物系、たんぱく質系、野菜の 3 種の食材をまんべんなくとれるようになることが目標となります。さらに乳製品を足してみてもよいでしょう。

一定の時間に 3 度の食事をとること、生活リズムを整えることも大事なポイントです。それは体重の減りをおさえるだけでなく、過食や嘔吐への欲求を下げることにもつながります。

どれもはじめは難題に思えるでしょうが、摂食症の治療はスモールステップの積み重ねです。ガイド役の治療者ととも、段階的に取り組んでみましょう。



◆ ご家族など周囲のサポート

治療にあたっては、ご家族など周囲の方々の協力も、とても大きな力になります。

様々な行動の変化も不安や恐怖感ゆえに生じる「病状」とあるという点をご理解いただきながら、ご本人が治療をあきらめず継続できるよう、粘り強く応援を続けてください。

◆ 栄養補助食品や薬物療法

普通の食事ではどうしても摂取が進まないときは、栄養剤などを使って補う場合もあります。

体重がかなり低いときや、排出行動が頻回であるときは、血液検査も定期的に行いながら経過をみますが、検査上、カリウムやリンなどが不足しているときは、飲み薬で補充します。

不安や抑うつ、強迫症状や不眠、といった症状が目立つ場合には、それぞれの症状に応じた薬による治療を行うこともあります。

◆ 治療の場 ～外来と入院

治療の場としては、外来への通院が基本となりますが、体重の減少が著しい、身体的な症状が目立ってきている、血液検査での異常が顕著、といった場合には、栄養状態の立て直しのために、入院治療が必要となることもあります。

作成： 横浜医療センター精神科

https://yokohama.hosp.go.jp/outpatient_guidance/seishinka_shinryounaika.html

