

食べられない 食べずにいられない



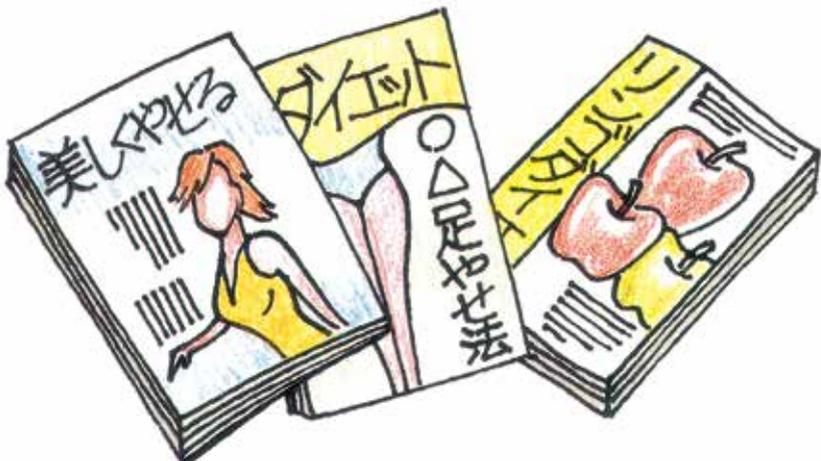
愛媛県医師会
愛媛県小児科医会

●はじめに

今の日本は飽食の時代と言われるほど、食べ物に関しては何の不自由もありません。みなさんも友達同士の会話の中で、食べ物や料理の話は良く出てくるのではないのでしょうか。一方で、マスコミをはじめ、まわりを見渡せば、ダイエット、エステなど異常とも思える程やせが良いことのように言われ、若い人、特に女性は多くの人が必要以上のやせ願望を持っているようです。何かやせていると人生がバラ色になると思っているようにさえ見えます。

ダイエットをしても体重が正常範囲にあるうち、あるいは自分でコントロールできているうちは良いのですが、こわいのは歯止めがきかなくなってしまう場合です。そのために、楽しいはずの食事をとれなくなってしまう**拒食症（神経性食思不振症）**や、太りたくないが食わずにいられない**過食症（神経性過食症）**といった摂食障害に陥ってしまうことがあります。いったん拒食症、過食症に陥ってしまうと、体調を崩し長期の入院が必要となり、場合によっては死んでしまうことさえあります。治療は可能ですが、多くの労力と時間がかかります。摂食障害は立派な病気です。

それでは、拒食症、過食症とはどんな病気かをお話しましょう。



●食べられない（拒食症）・・・どんな病気？

ほとんどが10代の女の子です。きっかけは様々ですが、もっとも多いのはダイエットです。友達、特に男子から「デブ」とか、「ふとっている」とか言われ気にし始めるなど些細（ささい）なことが多いようです。こういったちょっとした一言がきっかけで、突然、真剣に悩みはじめ、実際の体重が適正であるかどうかに関わらず、ダイエットを始めるというケースがよくあります。また、太ってはいないのに、進学、就職などをきっかけとして、まわりがやっているから自分もダイエットを始めるという人もいます。

その他にも、家庭内の問題や、反抗期と言った思春期特有の精神の不安定さがあるときに、食事を拒否し始めるなどして起こることもあります。



いったん拒食症になってしまうと、自分の体重が本当に適正かどうかの判断ができなくなり、食事を拒否していくうち食欲が本当になくなってしまいます。これが拒食症の始まりです。

やせている方がスマートで、かっこよく見えると思っていますか。見た目はいいように思えますが、限度を超えるとこのよう

な病気になるかもしれないのを覚えておいてください。

それではやせすぎる（拒食症が進行する）と体はどうなるのでしょうか。

見た目の変化としては、体から脂肪と筋肉がなくなっていくため、いつも寒がります。一方、温めるために産毛が表れます。成長は止まり、骨ももろくなり、骨折もしやすくなります。月経は止まります（もしくは始まらない）。

また、体の中にはどんな変化が出てくるのでしょうか。脱水、電解質異常、低血糖、低体温、栄養不足のため、心臓、腎臓、肝臓などいろいろな臓器がしっかりと働かなくなり、死んでしまうことさえあります。

●食べずにいられない（過食症）……どんな病気？

過食症というのは名前からすると拒食症と正反対、つまり、やたら大食いし、ぶくぶくと太った病気、いってみれば肥満と思うかも知れませんが、そうではありません。過食症の人には二つの願望があます。一つは、「とにかく食べたい」、もう一つは「太りたくない」です。拒食症と過食症は共通点が多く、拒食症の人も一度は過食の時期があることが多いようです。



とにかく短時間のうちにむちゃ食いをします。ところが、自分が大食いをしたこと、太るということに対し、極端な罪悪感、恐怖感を持っており、そのため食事のあと、無理に吐いたり、大量の下剤を飲んだりして、体をからっぽにすることにより、体を清めようとします。さらに太らないようにひたすら動き回ります。大食いをするけれど吐いたり下剤を使ったりするので、体重は増減が激しいですが、正常か、やせている傾向にあります。

きっかけはやはりダイエットが多いようですが、それだけではありません。家庭内環境、家族関係、友人関係、本人の性格などが関係してくるようです。



●拒食症・過食症になりやすい人っているの？

拒食症・過食症の人たちの多くは必要以上に「良い子」です。良い子というのは親から見て良い子ということです。繊細でまじめ、他人のことにとても気を使う素直な子ですが、情緒（じょうちょ）は不安定で精神的にとっても弱く、思いつめやすいのです。また、完璧主義者でありすべてに対して、もちろんダイエットも始めると徹底しないと気がすまないのです。悩み事に対しては、自分一人で考え込み閉じこもってしまうようです。

摂食障害というものがわかってきたでしょうか。



●摂食障害に早く気づくために

摂食障害はできるだけ早期に診断して治療をすればそれだけ早く回復すると言いました。では早めに気付くことはできるのでしょうか。よくみられる特徴を書いておきますので、いくつか思い当たる場合、すぐに病院にかかるか、適切な人（両親、かかりつけ医、学校の先生、兄弟など）に相談するようにしましょう。



●拒食症の場合

- ・自分が拒食症ということに気づいていない。
- ・まともに食事をとらず、食べる時もカロリーのないものばかりで、体重が標準体重より20%以上やせている
(参考: 身長 155cm 女子の標準体重 48.0kg)
- ・太ることが怖く100グラムでも体重が増えることが許せない。
- ・常に自分は太っていると思っていて、さらにやせたいと望む。
- ・食事にはとても興味があり、料理の本を読んだり、料理を作ったりするのは好きだが、自分が食べるためではなくて、すべてまわりの人のためである。
- ・まわりの人に食事を勧め太らせようとする。
- ・ひたすら動き回り、じっとしていない。それを止められることは許せない。
- ・悩みを1人で抱えてしまう。
- ・女性らしい体型をいやがり、男性のような体型を好む。スカートよりもズボンを好む。
- ・体型がわからないようなぶかぶかの服を着る。

●過食症の場合

- ・異常な量の食事を短時間で食べてしまう。
 - ・その後吐いたり下剤をつかったりすることにより体を清める。
 - ・過食がやめられず食欲のコントロールがきかない。
 - ・人前に出るのをいやがり引きこもりがちになる。
 - ・いつも食事のことを考えている。
 - ・100 gでも体重が増えることに対し、罪悪感と恐怖感がある
 - ・体を動かさずにはいられない。
- などで、拒食症と過食症の共通症状も結構あります。





●まわりの人（両親、友人など）からみた摂食障害の人の行動

摂食障害においてよく見られることに次のようなことがあります。
身近に思い当たる人はいますか。

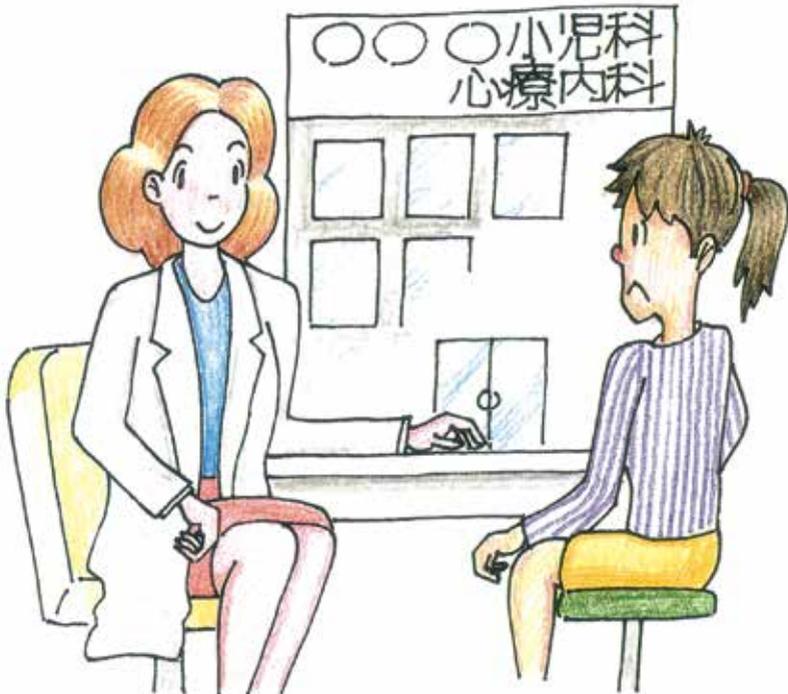
- ・夜中にこっそり冷蔵庫を開けて盗み食いをしたり、コンビニに買い出しに行ったりして、自分の部屋に持ち帰り食べる。
- ・友人や家族と楽しいひとときを過ごそうとせず、引きこもる。
- ・ひたすら動き回りじゃまをされることをいやがる。
- ・万引き：これは病気が進んでくると結構見られます。そして食べ物、ベッドや、押入に隠します。
- ・リストカット：ときおり見られます。

以上のようなことに周りの人が気づけば、病院を受診するようにすすめてください。くり返しになりますが、摂食障害は立派な病気であり、放っておいても良くなりません。治療は可能ですが、良くなるかどうかは、病気の進行状態にもよります。早く異常に気付けば、それだけ良くなる可能性が高くなります。

●摂食障害は治るの？

摂食障害は、回復することは可能で、社会に復帰できますが、それには多くの労力と時間がかかります。早期発見ができ、本人が早めに自分の考えがおかしいことに気づけば回復の可能性は高くなります。

そして治療には、専門家（小児科、心療内科、精神科、カウンセラー）を必要とします。そういった第三者が入った方がうまくいくようです。もっとも大切なことは家族の理解と協力です。これがなければ、うまくはいきません。そして、家族もまたカウンセリングを受ける必要があります。自分を支えてくれる人がいれば、それは幸運です。家族とのコミュニケーションがとれるようになってくると回復に近づきます。



原因は様々ですので、こうすれば治るといった簡単なものはありません。つまり、摂食障害に特効薬はありません。地道な努力が必要です。進行している場合は、肉体的な治療と精神的な治療の両方が必要ですから、入院することになります。生命の維持をするため、点滴や、栄養チューブを入れるかもしれません。その上でカウンセリングもしていくことになります。



●まとめ

どうですか？ 摂食障害というものが分かってきたでしょうか？ 摂食障害には軽症例もありますが、重症で、長引いている人たちが3分の1います。とても治りにくい病気です。症状が見られはじめてから、時間がたつほど治りにくくなる傾向があるので、まわりの人たちがいかに早く異常に気づくかが大切です。思い当たることが少しでもある場合、自分1人で悩まず、ためらわないでかかりつけ医を受診、あるいは信頼できる人に相談してください。きっと、何かに気づくでしょう。

発行

愛媛県医師会

愛媛県小児科医会

〒790-8585松山市三番町4-5-3

☎089-943-7582

編集

愛媛県小児科医会

思春期パンフレット委員会