

だるい、夜眠れない、朝起きられない・・・  
カラダの調子が悪いのは、ストレスのせいかもしれない。だから、

## こころもメンテしよう ～家族の皆さんへ～

### ヘルプノート

#### 摂食障害

摂食障害は、食べることにトラブルが起こる病気。体重や食事をコントロールすることに対する強いこだわりから、食べることを極端に制限してカラダを痛めつけてしまう場合を「拒食症（神経性無食欲症）」、反対に、一度に大量の食べ物をむちゃ食いは吐くことを繰り返す場合を「過食症（神経性大食症）」という。

これらは、健康な女の子がもつ「やせてキレイになりたい」というダイエット願望とは異なる。どちらも女性に圧倒的に多く、若い女性では100人に1～3人くらいの割合で見られるとされる。はじめは拒食症でも、途中から過食症の症状が加わることもある。

#### ◆どんなにやせても太っていると思い込む「拒食症」

拒食症は、孤独や不安感を軽くするために、みずから食べることを厳しくコントロールしている状態と考えられている。食事を極端に制限して飢餓状態になると、苦痛をやわらげるホルモンが出て「ダイエット・ハイ」と呼ばれる状態になり、それがますますダイエットに駆り立てるという悪循環に陥る。やせが進むと、栄養不足から命に関わることもあるので、早めにこころの専門家に相談することが大切だ。

#### <拒食症の特徴>

1. どんなにやせても太っていると思い込むようになる
2. 太ることや体重のコントロールに失敗することをとても怖がる
3. 食べることを拒否して、運動しすぎたり、口に指を入れて吐いたり、下剤を大量に使う
4. 標準体重の85%以下の状態が続く
5. 栄養不足からホルモン異常が起こって月経が止まる

## ◆むちゃ食いして吐いたり下剤を大量に使う「過食症」

過食症も拒食症と同じように、自分が人にどう見られているかを過剰に心配し、体重や体型に対して強い恐怖心をもっている。それでも衝動的に食べてしまうため、食べた分を帳消しにしようと、口に指を入れて吐いたり、下剤を大量に使って排出したりする。吐くことを繰り返しているうちに胃酸で歯が溶けてボロボロになることもある。体重は変わらないか、少し増減する程度。

### <過食症の特徴>

1. 太ることを怖がって、体重や体型に強くこだわる
2. 短時間で大量の食べ物を食べる
3. 食べることをコントロールできない、という思いがある
4. 食べすぎた直後に、口に指を入れて吐いたり、下剤を大量に使う
5. 体重や体型で、自分の評価が決まると思い込んでいる

## ◆どんな治療をするの？

拒食症の場合は、カラダの状態を見ながら少しずつ食べられるものを増やしていくことが治療の中心。やせが進んで命に関わるようなときは、入院治療を勧められることもある。

一方、過食症はカウンセリングでこころを落ち着かせながら、規則正しい食生活に戻していくことが目標になる。うつ病の治療薬である抗うつ薬が使われることもある。