

# メンタルヘルス通信



ココロ リフレッシュルーム Vol.12 2009・10・15

## HAPPY HALLOWEEN

10月に入って寒く感じる日が多くなってきました。陽が沈み暗くなる時間も早まりましたね。さて、10月のイベントというとみなさんは何を思い浮かべるのでしょうか。私はハロウィンです。ハロウィンと聞いてどんなイメージが浮かびますか？子どもたちの仮装やかぼちゃのおばけ、はたまたコウモリでしょうか。私は正式名称を知らずにずっとおばけかぼちゃと呼んでいましたが、ハロウィンのシンボリック的存在である、あの顔のついたカボチャの正式名称を知っていますか？正式には「ジャック・オー・ランタン」と呼ぶそうです。そもそもハロウィンは、キリスト教の「万聖節」という亡き聖人たちを祭る行事の前夜祭なのだそうです。また、紀元前5世紀頃のケルト民族の歴では11月1日が新年であったため、10月31日はその大晦日でした。この2つが同時に行われるようになり、ハロウィンとしてお祭りが行われるようになったようです。アメリカの子どもたちはおばけの格好などおもいおもいの仮装をして近所の家を歩いてまわり、ドアをたたいて「Trick or Treat?(お菓子をくれないとイタズラしちゃうぞ)」と言います。近所の家ではお菓子を用意して楽しみにしながら待っているそうです。日本ではそこまで定着していないと思いますが、10月になるとカボチャを使ったお菓子や仮装グッズなどハロウィンにちなんだ商品が売られていたり、日本でもハロウィンを楽しむ雰囲気を感じることができると思います。クリスマスも、もともと日本で行われていた文化ではありませんでしたが、今ではすっかり根付いて楽しんでいるように感じます。ハロウィンをご家庭や職場で楽しく過ごす計画を立ててみるのも良いかもしれませんね。



## § : 摂食障害 その2

摂食障害の原因といわれるものはたくさんありますが、これが原因だと言いきれるわけではありませんが、特に間違ったダイエットから摂食障害になってしまう方が多いです。ストレスの多い社会となり、対人関係のストレス解消として過食または過食嘔吐を繰り返す人も増えてしまっています。みなさん、昨日おいしくご飯を食べられましたか？



### 神経性大食症 ( Bulimia Nervosa )

神経性大食症は、とにかく限度なく食べ続けてしまう特徴があります。短時間に大量に食べることを繰り返し、自ら吐いたり、下剤を乱用して太ることを防ごうとします。大量に食べても、お腹がペコペコでたくさん食べたという状態とは量も感覚も異なっています。神経性無食欲症と全く別のものだと考えられがちですが、食べることや体重・体形にとらわれての食行動異常という意味では同じです。慢性化してしまうと、過食嘔吐が唯一のストレス解消法になってしまい、過食して嘔吐するという行為が手放せないものになります。神経性無食欲症にも過食を伴うものがありますが、体重減少の時期に限らず過食を繰り返すものを神経性大食症と言います。

### CHECK!!

- ・ 食べはじめたら止まらない、食べることをやめられないという感覚はありませんか？
- ・ 一度に明らかに多量の食物を食べることはありませんか？
- ・ 食べた後に下剤や浣腸を使用したり、過剰な運動を行っていませんか？



## 神経性無食欲症 ( Anorexia Nervosa )

神経性無食欲症は食べることを拒む病気であるため、俗に拒食症と言われることもあります。本人に「痩せている」という自覚がありません。最低限の正常体重の維持を拒否します。器質的な疾患やその他の病気はないのに、体重が標準体重の85%以下になってしまいます。実際に体重が不足しているにもかかわらず、体重が増加することや肥満への強い恐怖があります。きちんとした食事をとらないため栄養状態が悪くなり、女性の場合は無月経にもなります。(無月経とは月経周期が連続して3回欠如することを言います。)体重が減ってしまう原因には、食べることを拒んで食べないということだけではなく、過度の運動をしたり、自己誘発性嘔吐(自分自身によって嘔吐を引き起こすこと)をしたり、下剤の使用などによる場合もあります。体重の減少は、生命維持にかかわる重篤な状態です。体重や体型へのとらわれは、体重や体型が自己評価のすべてとなっていることや、現在の低体重の重大さを説明しても理解せず、自分では太っていると信じる(ボディイメージのゆがみ)というかたちであらわれます。外見からも明らかにやせ細っている様子がわかる場合にも「元気だ」と主張して、実際にとってもよく動き、過活動である場合も多くみられます。食べないからと言って食べることに興味がないわけではなく、自分では食べないのに食品やお菓子を大量に買ったり、料理を大量に作って人に食べさせる、偏食、人前では食べない、隠れ食いなどの行動も多く、食べることに恐怖を感じるけれども、頭の中はいつも食べることや食べ物、体重のことでいっぱいである例が多いです。

### CHECK!!

- ・年齢と身長に対する正常体重を維持できていますか？
- ・体重が不足している場合でも、体重が増えること、太ることに対する強い恐怖はありませんか？
- ・周りから痩せていると言われても、「自分は太っている」と思いこんではいませんか？
- ・体重の増減にこだわっていませんか？
- ・月経周期は正常ですか？

### 身体的ケア精神的ケア

摂食障害には、身体的ケアと精神的ケアが必要です。身体に異常があらわれるので身体の病気だと思われがちですが、摂食障害は心の病気です。ですので、身体的なケアと精神的なケアが必要になります。摂食障害になると、食事を摂らないため、栄養のバランスが崩れてしまい低栄養状態であることが認められます。体重の減少だけではなく、低カリウム血症や不整脈、骨粗鬆症を併発しやすく、痩せが著しくなると、肝臓・腎臓・心臓などすべての臓器が障害され、死亡に至る例もあります。そのため身体的なケアが欠かせません。神経性無食欲症の死亡率は10%前後と言われ、恐ろしい病気であることがわかります。身体的ケアが行われ体重が正常範囲になればそれで良いというわけではありません。カウンセリングが進んでいくと「どうしたらやせることにとらわれずに生きていけるか」ということがテーマになります。摂食障害を乗り越えるためには、家族の理解と協力が必要なため、家族がカウンセリングを受ける場合もあります。



さて、今月は摂食障害について考えてきましたが、みなさんいかがでしたでしょうか。摂食障害は思春期・青年期に多いものですが、その年齢層は広がりを見せています。あなたやあなたのご家族は悩んでいませんか？近年は正常体重ではあるものの、食行動の異常が認められるケースが増えています。体形はあくまでもあなたの一部で、すべてではないはずで、今、痩せることがあなたに必要なことなのではないでしょうか。ダイエットの前にもう一度考えて欲しいと思います。