

CONTENTS



「摂食障害」について学ぼうとしているあなたへ……………2

PART1 精神疾患って、どんな病気?……………9

マンガ リナに一体何があったの?……………10

「精神疾患」って、何? どんな状態のことをいうの?……………12

「心の調子が悪い」と思ったら、どうすればいいの?……………14

やってみよう! 心の健康チェック……………16

PART2 摂食障害を知ろう!……………19

ここが知りたい! 摂食障害……………20

Q1 摂食障害の原因はやせたい気持ち?
大きな原因は心の問題。性格なども影響する……………22

Q2 摂食障害になるのは女性だけでしょ?
10～30代の女性に多いが、子どもや男性もなる……………24

Q3 食べる量をコントロールできないのはなぜ?
食欲を調節するための脳の機能がやや低下……………26

Q4 食べないのも食べすぎるのも、同じ病気なの?
拒食症と過食症、いずれも摂食障害……………28

Q5 摂食障害って、治せるの?
食事量をもどしてから心を治療していく……………30

くわしく教えて! 摂食障害の症状……………32

Q1 体重や体形は、みんな気になるよね?
体重や体形のことばかり考えてしまうのが特徴……………34

Q2 拒食症って、食べなくても平気なの?
頭では平気と思っても、飢餓による症状が出る……………36

Q3 やせすぎが続くと、体はどうなる?
深刻な栄養不足で命に危険がおよぶことも……………38

Q4 過食をやめられないのは、意志が弱いから?
過食は本人の意志とは無関係な病気の症状……………40

Q5 過食が続くと、体にはどんな症状が出るの?
体重の変化は少ないが、代償行動の影響が出る……………42

どんなケースがあるの？ 事例でみる摂食障害

CASE1	13歳・女性 中学生	44
CASE2	16歳・女性 高校生	46
CASE3	17歳・女性 高校生	48

摂食障害に気づく手がかり	成長曲線と標準体重	50
--------------	-----------	----

PART3 摂食障害、どう対応する？ 53

どうすればいい？ 摂食障害の治療 54

Q1	何科を受診すればいいの？ 精神科や心療内科など。できるだけ早く受診を	56
Q2	病院やクリニックでは何をするの？ まずは医師の問診と体の状態のチェック	58
Q3	摂食障害の薬ってあるの？ 心身の症状に応じて補助的に薬を用いる	60

Q4	拒食症の食事指導って、どんな内容？ 食事の摂取を増やして、栄養状態をよくする	62
Q5	過食症の食事指導って、どんな内容？ 規則的な食事を中心に生活リズムを整える	64
Q6	心の問題も、治療で解決できる？ 精神療法を受けつつ対応力を身につける	66
Q7	治療の過程で気をつけることは？ 新しい症状が見られても、あわてずに治療を続ける	68

心のSOSに気づいたら…	精神疾患に関する相談先	70
--------------	-------------	----

摂食障害かもしれないと思ったら… 74

Q1	もしかしたら自分は摂食障害かも…。どうすればいい？ まずは養護教諭など身近な専門家に相談を	76
Q2	友だちが摂食障害かもしれない。どんなふうに接すればいい？ 治してあげようとせず、寄りそう気持ちで見守る	78

知っておきたい！	摂食障害のウソ・ホント	80
----------	-------------	----

PART 4 心のセルフケア

精神疾患を予防するには… 83

精神疾患を予防するために、自分でできることは? ……84

ストレスは、悪いものだからないほうがいいの? ……86

心のセルフケアとしてやってはいけないことって、ある? ……88

索引 ……90

保護者ならびに学校関係者のみなさまへ ……94

キャラクター紹介

このシリーズの案内役、「ブレインさん」。精神疾患について教えてくれる不思議な生き物です。

精神疾患は、よく「心の病気」といわれますが、実際には「脳と心の病気」です。喜びや悲しみといった感情、意欲、興味、ストレスなど、人間の心の働きには、脳が大きくかかわっているのです。ブレインさんといっしょに、精神疾患について学んでいきましょう!



PART

1

精神疾患って、
どんな病気?



大きな原因は心の問題。 性格なども影響する

やせたい気持ちだけが原因の病気ではありません。
自己肯定感の低さなど心の問題が、
食行動の異常という形であられます。

摂食障害は、「やせたい」という気持ちが原因となる病気と思われがちです。しかし、原因としては、日々の生活で感じる挫折感や無力感、自分で自分のことを認められない自己肯定感の低さなど、心の問題が大きいのです。完璧を求める性格の人は、かかりやすいともいわれます。

原因は別にあるのに、何かのきっかけで「やせさえすれば問題が解決する」「やせることがすべて」と考えるようになり、食行動に異常をきたしてしまうのです。

摂食障害という病気の構造



心の問題を体重や体形の問題に置きかえてしまう

摂食障害では、心の問題を体重や体形の問題に置きかえることで、不安や苦しみからのがれているケースが多く見られます。

例えば、友だちとの関係で悩んでいるときに、なにげなくダイエットを始めたしましょう。ダイエットに成功すると、人からほめられたり、達成感を得られたりして、友人関係による不安やイライラはやわらぎます。すると、やせたことで問題が解決したかのように感じ、「もっとやせたい」という気持ちが強くなっていくのです。

これがエスカレートして、食行動に異常が出るのが、摂食障害です。

ダイエットそのものは、
病気の原因ではなく、
一つのきっかけに
すぎないんだ。



「やせ=美しい」とする社会や文化も問題

やせることに強くこだわってしまう背景には、メディアが発信するかたよった価値観の影響もあります。テレビ番組やファッション雑誌では、やせ型の人が美しさのモデルとしてしばしば登場するので、知らず知らずのうちに「やせたほうがよい」「やせていると美しく見える」と思うようになります。そして、自分の体形に不満や否定的な気持ちをもつようになり、やせて理想の体形にならなければいけないようになるのです。

近年は、このような風潮が摂食障害へのリスクを高めるといわれ、改善が進められています。



Q
1

もしかしたら自分は摂食障害かも…。
どうすればいい？

QUESTION

まずは養護教諭など 身近な専門家に相談を

学校の保健室にいる養護教諭は、
身近で頼れる存在です。

不安をひとりでかかえこまずに相談しましょう。

一時的にしろ、拒食や過食があると、「自分は摂食障害かもしれない」と思うかも
しれません。特に過食症は、拒食症に比べて病気を自覚しやすい傾向があります。

本当に摂食障害だとしたら、望ましいのは早く医療機関を受診することです。し
かし、病気の自覚がない、病気かもしれないと周りの人に言えないなどで、なか
か受診に至らないのが現状です。

そんなとき、養護教諭は、不安や悩みなどを打ち明けた生徒に適切に対応し、必
要な場合は、適切な医療機関につなげてくれます。

摂食障害かもしれないと相談を受けた養護教諭は…

- 相談に乗り、経過をしっかりと観察する
 - 学級担任や部活動の顧問など、かわりのある教師と連携してサポート体制をつくる
 - 保護者に連絡し、経過を説明する
 - 必要な場合は学校医に連絡する
 - 必要な場合は本人や保護者に受診をすすめる
- ※ 体調が急激に悪化した場合や、体の状態が深刻だと思われる場合などは、すぐに医療機関につなげる



治療では、病気の症状と本人の思いを分けて考える

摂食障害になった人には、食べる量を自分で調節できないはずかしさがあります。コントロールできないのは病気の症状のせいなのですが、自分の意志の弱さのせいだと考えてしまいがちです。

治療では、病気の症状と本人の思いを分けて考えます。例えば拒食症で体調が悪い人が「食べなくても元気」と言っても、医師は「本人がそう思っているのではなく、病気の症状のせいだそう考えてしまっている」と判断します。病気の症状に引きずられないようにして、食べる量や運動量を調節し、治療を進めていくのです。

病気の症状によって生じる
2つの思考パターン

体重や体形にこだわって、
食べないようにしたり、
運動したりしなければと考える

食べてしまった自分を責めて、
だからダメなんだとネガティブに
考える



こうした思考にとらわれない
ようにすることが大切！

家庭・学校・医療機関が連携して本人をサポート！

過食症も拒食症も、程度が軽ければそれまでどおりに通学できます。困ったことや不安などは、引き続き養護教諭やスクールカウンセラーに相談できます。かわりのある学級担任や部活動の顧問なども、学校生活を支えてくれます。

また、医師が患者さんの家族に向けて、治療の環境を整えるための助言をすることもできます。家族は、医療機関や学校の助けを借りながら、本人をサポートしていきます。

家庭、学校、医療機関と、それぞれの立場から多くの人が協力してくれるので、安心して受診し、治療を進めることができます。

