

相談室だより No. 7

埼玉県立鶴ヶ島清風高等学校

鶴ヶ島清風高校の皆さん、こんにちは。教育相談員の土岐(とき)です。残暑厳しい中^{ようや}漸く涼しくなってきたかと思えば台風三昧の今日この頃、^{いかが}如何お過ごしですか？雨や強風で憂鬱な気持ちも、上手く気分転換をして乗り切りましょう！

秋といえば

【読書の秋】、【食欲の秋】、【スポーツの秋】…人それぞれの【秋】があると思います。私は毎年【読書の秋】と【食欲の秋】を満喫しています。紅茶を飲みながらゆったり読書をしたり、カボチャやさつまいも、栗等秋の味覚たっぷりのスイーツを食べたり…。皆さんにとって【秋】とはどんな季節ですか？四季がある日本は昔からその季節に合わせた行事があり、現代でも人々はそれを楽しんでいます。お花見、花火、紅葉狩り、雪合戦等々。たまには季節を意識した息抜きもいいかもしれません。私は今度彼岸花を見に行きます。そして今回の相談室だよりは、【食欲の秋】にかけて摂食障害についてお話したいと思います。

摂食障害とは？^{せつしょくしょうがい}

[拒食症]や[過食症]という言葉聞いたことがあると思います。どちらも摂食障害の一種です。摂食障害は、単なる食欲や食行動の異常ではなく、①体重に対する過度のこだわりがあること、②自己評価への体重・体形の過剰な影響が存在する。といった心理的要因に基づく食行動の^{じゅうとく}重篤な障害です。WHO(世界保健機構)が策定する診断基準では、摂食障害は「生理的障害及び身体的要因に関連した行動症候群」のひとつに分類されており、身体的要因と心理的要因が相互に密接に関連して形成された食行動の異常と考えられます。

摂食障害は大きく分けて3つに分類されます。

◇神経性食欲不振症(AN;神経性無食欲症、神経性食思不振症、思春期やせ症)

ANには不食を徹底する「制限型」、あるいはむちゃ食いをともなってもそれに対する排出行為で代償しながら低体重を維持している「むちゃ食い/排出型」があります。

◇神経性過食症(BN;神経性大食症)

BNにはむちゃ食いを繰り返しながらも体重増加を防ぐために種々の不適切な代償行為をともなっていますが、ANと違って痩せに至らないことが特徴です。

◇特定不能の摂食障害(EDNOS)

そのどちらにも明確に分類されない摂食障害(例:むちゃ食い障害)のことを総じてこのように呼ばれます。

発症の傾向と原因

教育相談員から皆さんに摂食障害のお話をするのは【食欲の秋】だから、というだけではありません。実は摂食障害は、推定発症年齢をみると 10代の占める割合が年々増加しており、若年発症の傾向を示しているのです。皆さんはまさにそれに当てはまる年齢です。特に **AN** は 10代の発症が多く (**BN** は 20代)、又摂食障害の男女比は 1対20、一般的に 90%以上が女性、と言われていています。この理由として、社会・文化的要因(痩せを礼賛し、肥満を蔑視する社会)が大きく関わっているのではないかと考えられています。世界レベルで痩せ過ぎのモデルは使わないという流れもあるくらいです。他にも研究結果から家族環境や遺伝的要因も関係しているとのことですが、長くなってしまいますので今回は割愛^{かつあい}します。

実際の摂食障害の現状

ここでは 10代の発症が多い **AN** について少し詳しくお話します。

拒食症のスタートはダイエットであることが多いです。「制限型」では、自分に厳しく無理なダイエットを続けていくうちに体重は落ち、それを『このやり方で痩せられる!』と誤認し、そのうち、「食べること=悪いこと」という認識になって食べられなくなってしまいます。少しでも飲食物を口にしたら吐く。食べ物を口にするという行為に恐怖心を抱くこともあります、症状が悪化すると水分すら取れなくなることもあり、生命維持に必要なエネルギーを摂取出来なくなった体はみるみる弱っていきます。そうなるともう入院するしかなくなります。大袈裟でなく、弱った体はそのまま死に向かっていくのです。

「むちゃ食い排出型」では、体重や体形をととても気にしているのに物凄くたくさん食べた後で、食べてしまったショックと罪悪感、そして「太りたくない!」「食べた分吐かなければ!」という『吐かなければならない』という切迫感等から嘔吐する、というものです。嘔吐出来るまでトイレにこもったり、自分の手を口に突っ込んで無理矢理吐くこともあります。長く過食嘔吐と付き合っている人の手には、ペンダコならぬ吐きダコがあります。ペンダコは、主に利き手の中指、ペンを持つ時に当たる部分に出来ますが、吐きダコは口に手を突っ込んだ時、上の前歯が当たる手の甲にタコが出来るのです。

私が実際に関わったケースで 1番若かったのは 11歳の女の子でした。数ヶ月の入院とその後の通院で、なんとか時間を区切ったの学校復帰が出来ようになりましたが、一時は学校に戻れないかもしれないという話もあり、命を脅かす摂食障害の怖さを改めて知ることとなりました。

今回お話したのは一例であり、これらが全てではありません。人それぞれのきっかけがあり、症状の表れ方があります。これに当てはまらないから摂食障害ではない、とは言えません。自分、あるいは友人、家族に、摂食障害の症状が表れているのではないかと感じたら是非相談室にお越しください。今までのこと、これからのこと、一緒に考えていきましょう。

教育相談員の勤務についてお知らせ

10/13(木) … お休み

御不便をおかけしますが、御理解いただけたらと思います。宜しく申し上げます。

☆何か知りたいこと、相談室だよりも書いてほしいこと等がありましたら、お気軽に教育相談員にお声掛けください。相談室入口にあるポストに意見、希望を投函して下さっても結構です。お待ちしております。☆