

摂食障害は拒食症と過食症に大別されますが、比較的軽症のものから重篤なものまで様々な状態が含まれます。拒食症で低体重を来している場合は、低栄養状態に起因する身体合併症を早期に発見するためにも、医療機関の受診が必要です。一方、過食症の場合は必ずしも医療機関に通院しなくても、カウンセ



# 四国健康 七

徳島大学大学院ヘルス  
バイオサイエンス研究部

友竹 正人 教授

## 摂食障害 人間関係も大きな要因

摂食障害は複数の要因によって起こりますが、重要な要因の一つに人間関係があります。人付き合いに自信が持てない▽対人不安が強い▽うまく自己主張できない▽周囲の人に気に入られようとして過剰適応を続けてしまう―といったことでストレス状況が生じ、食事の問題につながっていることも多いのです。このような場合は、単に食習慣を修正しようとするだけでは難しいでしょう。

早期に治療を受けるようにすれば予後が良いことが知られていますので、できるだけ早目に治療を受ける決断をされるのが重要です。もし、何らかの理由ですぐに治療を受けることが難しい場合は、一般向けの本などを読んで、病気についての理解を深めつつ、自身

自身で問題に取り組んでみる方法もあります。前述の認知行動療法や対人関係療法の原理に基づいたセルフヘルプ治療について解説している本がいくつか出版されていますので、参考にします。

リンク施設で精神療法(心理療法)を受けることで改善が期待できます。中でも、認知行動療法や対人関係療法は、かなり有効であることが分かっています。認知行動療法では、食行動の修正に取り組みつつ、ストレス対処について学び、体形・体重に対する考え方を検討して認知を柔軟にしていくような治療が行われます。対人関係療法では、直接食事の問題を取り扱わず、家族や恋人などの対人関係上の問題をテーマにして治療が行われます。また、過食症の治療では、薬物療法もある程度有効であることが分かっています。

専門的な治療を受ける場合でも、自分自身の問題をよく理解し、自ら進んで治療を受ける心の準備ができていることが大切です。しかし、まずはあまり力まずに、自分の問題について医師やカウンセラーに相談してみることをお勧めします。