

激しい頭痛改善しない

質問
 29歳の女性です。18歳のときから摂食障害で精神科・心療内科に通院しています。職には就いておらず、社会に出たこともありません。現在は病院へ行くことも怖くて、親に薬をもらっています。2年前から頭痛が激しく、よくなりません。どのように治療したらよいのでしょうか。



答え
 摂食障害は、拒食症と過食症の2つに大きく分かれま

す。拒食症で著しい低体重をきたしているのであれば、低体重に起因する重篤な身体合併症を早期に発見し、適切な治療を受けるためにも、医療機関への定期的な受診が必要となります。また、相当な低体重の場合、低血糖を起こす恐れがあるため、普段の生活でも注意が必要です。就寝前に何か少しでも口に入れるようにしておくと、翌朝の

摂食障害



友竹 正人

徳島大学大学院ヘルス
 バイオサイエンス研究部

法と対人関係療法の2つがあります。

認知行動療法では、食行動や、体形・体重に対する偏った考えを修正していくようなやり方で治療が行われます。この治療法を専門にしているカウンセラーの先生に、継続的に治療を受けるようにされるとよいと思います。

対人関係療法は、直接食事の問題を取り扱わず、食事の悪化と関連した家族や親友、恋人などの対人関

係の問題をテーマにして治療が行われます。一般向けの分かりやすい本がいくつか出ていますので、自分の問題を理解するためにも一度読んでみてはいかがでしょうか。また、過食症では一部の抗うつ薬の有効性が報告されています。もし、そのような治療を受けていないなら、一度、受けてみる価値はあると思います。

摂食障害は、さまざまな要因が関与して起こり、その状態が続きますが、重要な要因に対人関係の問題があります。人付き合いで自信が持てず、対人緊張が強かったり、不信感を持った

り。また、うまく自己主張できなかつたり、人に気に入られようと過剰適応などを続けたりすることで、知らず知らずのうちにストレスがたまり、それが食事の問題を引き起こすきっかけになっていることがとても多いのです。

このような対人関係上の要因が大きい場合は、単に食習慣を修正するやり方だけでは難しいでしょう。また、このような対人関係の特徴は、治療者との間でも起こるため、安定して治療を受けることを難しくさせる要因となります。

すぐに通院を再開したり、カウンセリング施設に

自分の問題点まず理解を

質問募集

読者の健康に関する悩みに、県内の専門医が
 お答えします。病気、体調不良などの症状を詳しく書き、住所、氏名、年齢、性別、職業、電話番号を明記し、〒770-8572 徳島新聞社文化部「健康相談」係へ。紙上に住所、氏名、電話番号は掲載しません。

健康