

## 第1章

# 摂食障害、時代の諸相

## 摂食障害（神経性大食症および神経性無食欲症） 治療のキモ

～ただのダイエットでは済まない、あなたのために～

### はじめに

最近、あいち熊木クリニックにおいて、摂食障害（過食症・拒食症）の患者さんが増えてきています。

もともと私熊木が、思春期精神医学の専門で、これまでにかなり多くの摂食障害の患者さんに会ってきたこともその一因だと思いますが、実際に摂食障害の患者さん自体も増えて（あるいは、顕在化して）きているように感じます。

摂食障害は、たしかになかなか治療が難しい病気です。しかし、おのおの患者さんの気質・病気の特徴をつかみ、粘り強く関わっていくなれば、かなりいいところまでゆける。

実際のところ、熊木は何に意識を差し向け、摂食障害の治療を行っているのか、そのキモの部分を書いていきます。

### どのようにして拒食症になるのか

摂食障害になるのは、ほとんどの場合、若い女性です。（まれに年配の女性もおられますが、こういった方も発症は若い頃であることが圧倒的。また、きわめて少ないですが、男性の患者さんもおります。男性の

場合、比較的難治であることが多い印象)

発症のきっかけは、ほとんどの場合、ダイエットです。(ダイエットしても、摂食障害にならず、そのまま大人になっていく方が圧倒的に多いのですが) 現代日本のやせ礼賛という時代の趨勢から、ダイエットというのは誰しも陥りやすいワナです。(日本の若い女性は、先進国の中では、ずば抜けて痩せすぎの人が多く、というデータもある)

ダイエットは最初のうち、本当にカジュアルに始められます。「同級生の女の子達もやっているから、私も…」といったような感じです。実際に、食事を我慢しやせていくと、回りの女の子から「かわいくなったじゃん」などと言われ、さらに自信が出てきて憧れの男子生徒に告白…などということがあれば、“痩せることの旨味”を知ってしまい、もう引き返せない、また太って昔の自分に戻るなんてイヤ、というようなことが出てくる。

そうこうするうちに、本格的な拒食症になってしまう。

拒食症の診断基準について、挙げておきます(細部は省略)。

#### <診断基準 (DSM-5)>

- A. 必要量と比べてカロリー摂取を制限し、年齢、性別、成長曲線、身体的健康状態に対する有意に低い体重に至る。有意に低い体重とは、正常の下限を下回る体重で、子どもまたは青年の場合は、期待されている最低体重を下回ると定義される。
- B. 有意に低い体重であるにもかかわらず、体重増加または肥満になることに対する強い恐怖、または体重増加を妨げる持続した行動がある。
- C. 自分の体重または体型の体験の仕方における障害、自己評価に対する体重や体型の不相応な影響、または現在の低体重の深刻さに対する認識の持続的欠如。

(日本精神神経学会監修。DSM-5<sup>®</sup> 精神疾患の分類と診断の手引。東京：医学書院；2014.)

拒食症になった患者さんは、やせて体力がほとんど無くなっているにもかかわらず、かなり活動的な方が多いです。人によっては、何の痛痒も感じないことから、病識（自分は病気だという認識）が持てないことも少なくない。（やせている今が、ベストの状態だと思っているわけですからね）

## 拒食症の特徴

さて、拒食症のまま変化せず留まる方には、いくつか特徴があります。

### ① 粘り強い、こだわりも強い

思い込んだら、てこでも動かない頑固さがある。

### ② ボディイメージの障害

本当は同世代の標準偏差で、明らかにやせの領域にあるのに、また他人からも「やせすぎ」と言われるにもかかわらず、自分はまだ贅肉があるのでそれを取り除きたいなどと本気で思っている。

### ③ 身体感覚が鈍い

体が「か細い声」で、「苦しいよう、これ以上いじめないでよう」とささやいている場合でも、それを感受することができない、あるいは意図的に無視する。自分の体は自分がどのように酷使しようと構わないと考えている。実際、痛みなど感じにくくなり、通常なら激痛で失神しそうなほどの癌が初期の頃に見つけられず、手遅れになる場合があるくらい。また、カロリー・体重など数字による指標のみ偏重しデジタル的思考しかできなくなるのも、身体感覚がよく分からないからに他なりません。こうなると、まるで身体というロボットを操縦しているような感覚です。

### ④ 自尊感情が低い

「どうせ私なんか生きていてもしょうがない」という方がいる。そのような患者さんは、人生に対し投げ遣りな雰囲気や漂わせています。自暴自棄になると、自罰的になり、自傷行為に走ることもある。

## ⑤成熟拒否

摂食障害は、思春期に発症することがきわめて多い。第二次性徴期を迎えた女性は、からだがあまりに変わっていくので、どうしても戸惑いや不安の連続になってしまいます。通常なら、つまづきうろたえながらも、次第に大人の女性になっていくのですが、それに反し、自分の成熟過程を激しく否認する人々がおります。拒食症の女性がそれに当てはまる。彼女らは、実年齢より幼く見えることが多いのです。

## ⑥母との葛藤

幼少期からの養育環境に問題がある方が少なくない。特に母に対して、アンビバレントな感情（大好きだけど大嫌い。母に激しく反抗する一方で、いずれは母に認めてもらいたいと思いつけているなど）を秘めている方が多い印象です。

## Ⅰ <過食嘔吐サイクル>の完成

あまり知られていませんが、拒食症は時に死に至る怖い病気です。拒食がゆきすぎて、摂食・摂水が全くできなくなり、栄養失調、きわめてまれではありますが、餓死するケースもあります。また、胃腸など臓器の廃用性萎縮が起こりえる。体内の脂肪がほとんど吐き出されたら、聖域として安全に守られているはずの脳からも容赦なく脂肪が吐き出され（脳の構成要素のかなりの部分は、脂肪です）、脳萎縮など不可逆的病変が引き起こされる場合もある。

拒食症が拒食症のまま推移することもあります。一日中襲い来る食欲の嵐に耐えかねて、突如過食に転じることが少なくありません。頭は食べ物に支配された状態なので、一度食べ出すと容易に止まらない。こうやって体重が下がっていった後、底を打って再度急増化することを、世間では“リバウンド”と呼んでいます。こうやって過食症へと変貌を遂げていく。

上記からも分かるように、過食症は最初から過食なわけではありません。ダイエットに強い関心を持ち、迫り来る食べ物の誘惑に抗いつける

という意味においては、拒食症も過食症も同じで、ただ対処行動が違ってしまったというだけです。

ひとたび過食を行う癖をつけてしまうと、みるみる太っていきます。「食べてはいけないのに、どんどん食べてしまう。食べながらポロポロ泣いている」と話してくれる人もいます。そうこうしているうちに、ある時、あまりの過食に胃腸が耐えかねてか、吐き戻してしまいます（自然嘔吐）。突っ込んだ指が“喉チンコ”（口蓋垂といいます）にあたり、それで吐き戻すこともある（誘発嘔吐）。いずれにせよ、一旦嘔吐を覚えてしまうと、“いくら食べてもすぐにリセットできる魔法”として、嘔吐が癖付いてしまいます。いくら食べても、太らず理想の体型を維持できるのだから、こんな便利なことはない。こうやって<過食嘔吐サイクル>が完成します。

この<過食嘔吐サイクル>から抜け出るのはかなり困難です。一日中、食べまくること、そして吐くことに頭が支配されてしまう。夜、家族が寝静まった頃、コンビニで買い集めた菓子パン・スナック・揚げ物など、日頃決して食べないようにと抑圧してきたものを、一心不乱にむさぼり喰う。そしてこれ以上入らないところまでくると、一気に吐く。この喰って吐く過程は、恍惚状態になることさえあり、ひどいと覚えていないことさえあります。しかし、吐瀉物を見て我に返ることが多く、ひどい自己嫌悪にさいなまれる。毎日がこれの繰り返しです。（恥ずかしいことゆえ、家族にさえ隠そうとしてしまう。このような姿勢が、受診を遅らせ、慢性化させ、結果としてかなりひどい状態になってから臨床の場に現れることになるため、治療も困難なものとなる。さらにいうなら、家族もいない独り暮らしの方の場合、独りであること自体が過食嘔吐のリスクファクターだともいえます）

## ■ 過食症の特徴

このようなことを続けていると、吐き戻すときに、利き手を口に突っ込むため、前歯が指に当たり、“はきだこ”が出来てきます。また吐き