

## 家族を巻き込むことが珍しくありません

家族との食事を嫌がって食べない、目に見えてやせていく場合はもちろんですが、自分の部屋にこもって大量のお菓子やパンを食べている、食後にトイレにかけこんでいるといった姿を目の当たりにして心配したり、見るに見かねて「大丈夫なの?」「それだけはやめてほしい」と声をかけてしまうのは、身近な家族としてごく当たり前の行動と言えます。

しかし、周りからの働きかけや声かけはいとも簡単に拒否されてしまいます。「結局、なにもわかってくれない!」と怒られることや、「〇〇のせいでごうなった!」と責められることもまれではありません。そのため、家族は対応やコミュニケーションに苦慮し、時に疲れ果ててしまうこととなります。自分が助けになれないことをもどかしく思ったり、そっけなく拒否的な相手の態度に傷ついてイライラしたり、何もできないと感じて絶望的な気持ちにとらわれることもあるでしょう。

自分を責める気持ちも、相手を責めてしまう気持ちも家族として身近であるからですし、「なんとかしてあげたい、できないだろうか」という思いからです。身近な支援者、例えば学校の担任や養護教諭にも同じことが当てはまります。

## 「原因探し」は「回復」への道を遠ざけてしまうことがあります

「あの子どもがどうしてこんなこと（摂食障がい）になってしまったんだろう」、「しっかりとしたい子だったのに…」、「もしかして、私のせい？私の子育ては失敗だったの？」

摂食障がいの症状に苦しんでいる姿を目の当たりにすると、周囲としては何が悪かったのか、原因を明らかにして今すぐにでもなんとかしたい、という思いから、時として「犯人探し」的に考えを巡らせてしまいがちです。確かに、解決や改善に向けて原因を明らかにすることが必要な場合もあります。しかし、「犯人探し」は関わっているすべての人との関係性を悪くさせるだけで、実際の解決には往々にして役立たないものです。

摂食障がいの原因として、唯一特異的なものは明らかにされていませんし、唯一特効薬的な治療もありません。「摂食障がい」は社会的、心理的な要因が複雑にからみあっている「病気」です。このため、様々な治療法が試みられ、効果をあげているのが現状です。

そして、その治療にかかる時間は長い、とされています。



## 摂食障がいの「経過」と「回復」について、 考えてみましょう

摂食障がいのうち、規則的な「むちゃ食い」(過食)と排出(おう吐や下剤等の使用)を伴わないタイプを「制限型」(拒食のみ)と言います。ここでは「制限型」タイプの身体とこころの変化と「回復」について、とりあげます。

### 身体の変化

- 低カリウム血症(ひきつり、筋肉の脱力や麻痺)
- 甲状腺機能異常
- 低血圧、不整脈、心不全
- 肝機能障害
- 脳の萎縮
- 貧血
- 肺炎
- 骨粗鬆症、虫歯
- 脱毛、産毛が濃くなる など
- 肝機能障害

### こころの変化

- 興奮、多動性
- 易怒性
- 抑うつ
- 不眠
- 「病気」であることの否認



こうした身体やこころの「変化」(症状)があるのにもかかわらず、非常に活動的に元気よくふるまう「制限型」の摂食障がいの人たちがあります。

## 「はらぺこのライオン」～「過活動」には理由があります～

拒食行動のみのタイプ（「制限型」）の特徴のひとつに、「やせていることをまったく気にしない」（やせ過ぎているとは思っていない）ことがあります。また元々の性格としては生真面目で完璧主義、頑張り屋であることも少なくありません。やせがすすむとこうした性格傾向は一層強まります。体重の低下とともに頑固になっていきます。仕事にも勉強にも一所懸命で、手を抜くことはありませんし、まさに不眠不休と言ってよいほどに活動的（過活動）になります。さらなる体重の低下に向けてウォーキングやジム通い…といったこともまれではありません。周りが「本当に（そんな体重で）大丈夫なの？」と声をかけようものなら、「大丈夫！ほら、こんなに元気！」と一蹴されてしまうでしょう。

なぜ、こんなにも彼女たちは活動的なのでしょうか？本当に大丈夫なのでしょうか？その答えは「NO」です。身体的には、危機的な状態にあると言ってもよいでしょう。

実は、過度のやせと、不眠不休をいとわない「過活動」には理由があります。

ここで、サバンナの「はらぺこのライオン」を思い浮かべてください。もう何日間も水以外はろくに口にしていません。空腹で今にも倒れてしまいそうですが、もしここで草むらに横たわってしまったら…この空腹の先にあるのは「死」です。

そうならないためには、とにかく空腹を満たさなければなりません。生きるためにはなんとしても餌をとらなくてはならないのです。はらぺこのライオンはサバンナを駆け巡って餌を追い求め、狩りの機会をうかがいます。眠ってなんかられません。だって、はらぺこののですから…。

人間だって、動物です。彼女たちの不眠不休をいとわない「過活動」は、空腹とその先にある「死」を回避するための、いわば動物としての本能、なのです。そして、そのぐらい身体的には危機的な状況に近づきつつある、と言えるでしょう。

「摂食障がい」かどうかの診断そのものは難しいものではありません。しかし、その死亡率は高いとされています。それだけに、医療機関への受診・治療が必要です。

## 【「摂食障がい」とされるのは、体重何キログラムから？】

- 標準体重の80%以下  
標準体重 (kg) = (身長 (m) の2乗) × 22  
例えば、身長が 160cmなら、標準体重は 56.3kg  
その 80%は 45kgとなります。

## 【入院が必要とされるのは、体重何キログラムから？】

- 標準体重の60%以下（目安のひとつです）
- 著しい体重低下のために、身体・生命の危険が切迫している時
- 自分自身を傷つける危険が大きいと思われる時
- 家族も疲れ果てており、家庭での療養が困難な時

通院での治療が基本ですが、入院での治療が必要となる場合があります。

しかし、本人は「治療の必要性」を感じていない場合がほとんどです。そのため、入院治療について、本人の「同意」をとることは難しいことが多いのですが、一方で、本人の意に添わない強制的なかたちでの入院では治療効果は薄い、とされています。

また、生命の危機が切迫している時以外は強制的な入院の対象外、となることが多いのが実情です。

