



令和5年10月10日

10月号

杉並区立神明中学校

校長 山内 清一

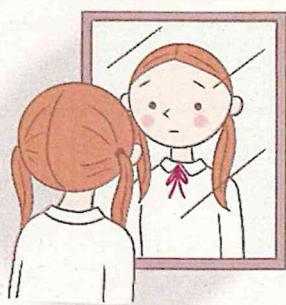
栄養士 野口つゆ子

「摂食障害」という言葉を聞いたことはありますか？厚生労働省によると2019年時点で受診・入院している人は約24万人。^{はっしょう}9割以上は10~20代の女性とされます。発症すると人によっては治療が数年もかかりてしまいます。今回は摂食障害について説明します。

摂食障害とは？

摂食障害とは「食行動を中心にいろいろな問題があらわれる病気」です。代表的なものには、まず極端な食事制限で著しいやせをする「神経性やせ症」が知られています。以前は、「拒食症」と呼ばれていましたが、必ずしも食欲がないわけではなく、また過食が見られることもあり、この「神経性やせ症」という新しい病名が提唱されています。「自分の体に対するイメージ(ボディイメージ)にゆがみがみられ、明らかな低体重や低栄養状態にもかかわらず、その危険性を認識できなくなります。ダイエットを契機に発症することが多い病気ですが、体重をうまく減らせると、一時的に達成感や充実感が得られ、さらに極端な食事制限や偏った食事を追及する、という悪循環に陥ります」。

もう一つは「神経性過食症」です。「食のコントロールができなくなり、頻繁に過食をしてしまう病気」です。「過食に加え、嘔吐など、体重を増やさないための行動が見られますが、どちらも人前では出ない症状のため、周囲は気づかないこともあります。自分でも病気とは思わず、援助を求めることが少なくありません」と紹介されています¹⁾。その過食は「大量の食物を、詰め込むように一気に食べるのが特徴」で、「意志の力で止められるはずだと思われがちですが、自分では止められず、コントロールできない感覚が強い場合がほとんど」とされ、また「吐く、下剤を使うなど、体重を増やさないための行動」が見られます。



体はどうなる？

摂食障害になると成長に十分な栄養が足りなくなってしまいます。低身長、骨粗鬆症、無月経、冷え、ひどい便秘、肌がカサカサになるなど、体全体に悪影響を及ぼします。消化器官も本来の働きができなくなってしまいます。飢餓状態となるので脳にも影響が出てきます。気分が不安定になり、集中力、思考力、判断力が低下してしまいます。また病気であるという認識が薄いため、親やお医者さんとの関係が悪化することもあり、体力の低下とともに伴って、学業や仕事の能率の低下もみられるようになります。日常生活にも支障が生じます。

原因は？

こころの変化がきっかけの場合が多いようです。とくに先進国の若い女性がかかることが多いことから、社会が無意識のうちに女性だけに押しつけている価値観や社会的不平等による「生きづらさ」に大きな原因があるのではないかと指摘する人もいます。対人関係の悩みや、がんばっていることがうまくいかないなどで、悩みを「やせること」で乗り越えたいと考えてしまうことから始まることが多く、「やせること＝がんばっている証拠」と考えて、がんばっている自分をほめてほしい、認めてほしいという思いが止まらなくなっていくのです。

基本的には治る病気ですが、一部に長期化する人や亡くなってしまう人もいることも事実です。とくに摂食障害により本来のはたらきがうまくできなくなっている消化器官の状態を取り戻すのに時間がかかってしまうのです。思春期は体も心も成長する時期で、多くのことを学び、友だちを作る大切な時間を摂食障害に奪われてしまうことは、とても残念なことです。

自分で抱え込まずに相談を

摂食障害は真面目でがんばり過ぎる人がなりやすいといわれます。

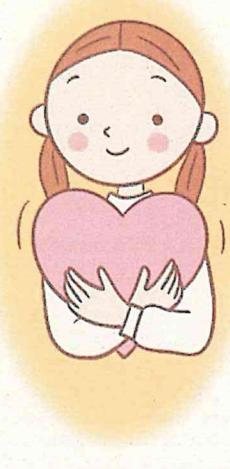
中学生のみなさんは勉強に部活に本当にがんばっていると思います。もちろんがんばることは大事ですが、がんばり過ぎないことももっと大事です。今、がんばっていることが本当にうらくて大変と思うなら、勇気を出して声をあげてください。一度立ち止まり、距離をとることも大事です。楽しい未来を送るために、今の自分の心を大切にすることを忘れないようにしましょう。

また聞きかじりの栄養知識をもとに「炭水化物の制限」「脂質の制限」などを自分で勝手に行うのはとても危険な行為です。もちろん中学校まで学習した「五大栄養素」や「6つの食品群」の知識は大事ですが、

あくまでも初歩の初歩で、栄養の世界はもっともっと奥が深いものです。食事や栄養で気になっていること、心配なことがあったら、ぜひプロの栄養士である、
栄養教諭の先生に気軽に相談してみてください。

また摂食障害については、現在、摂食障害全国支援センターによる、「摂食障害ポータルサイト」が立ち上がっています。信頼できる情報源から最新の正しい情報を得ることはとても大切です。

いかがでしたか？ 摂食障害について考えることをきっかけに、食べるということの意味、そして食事の楽しさや食べ物のおいしさについて、あらためて考えてみてもよいですね。食事をしていて、どんなときに自分は楽しくなるのか、そしておいしいと感じなのか。食べ物は単なる栄養素の固まりではなく、食事も栄養補給だけがその目的ではありません。食べることを通した心のふれあいにもぜひ目を向けてください。



こちらから



白井先生のX（旧Twitter）もご覧ください