

掲載実績

2016.10.24 Ver.1



BBC World News



NHKニュース 首都圏ネットワーク(TV)



NHK Eテレ 「オトナヘノベル」(TV)

「摂食障害は青年層が命を失う病い」 家族会などと協力し情報の選択肢を増やす

タイムスレポート



昨今、日本国内でも患者が増加している摂食障害に対し、「摂食障害ウィーク」の啓発・運営などさまざまなサポートを行う一般社団法人日本摂食障害協会の設立発表会が2日、東京都内で開かれた。そこでは患者は自殺の危険性が高く、身体合併症を併発するリスクを負う難治性疾患の実態と支援の在り方が報告された。

取材●田川丈二郎

いまや摂食障害は 社会全体で考えていく問題に

神戸女学院大学名誉教授、心療内科医である同協会理事長の生野照子氏は、日本摂食障害協会設立の経緯と今後の展望を説明した。

摂食障害とは、現代という社会を背景に、日本で増加している慢性的な難治性疾患をいい、体重が異常に減少する拒食症(神経性やせ症)、いくら食べても満足感が得られずに暴飲暴食発作を繰り返す過食症(神経性大食症)の2種類がある。

発症年齢は青年期をピークとして、今では中年期にも及ぶという非常に幅広い年代で発症している。女性だけではなく、男性にも発症し、通常的に見られる病気となってきた。

米国では、昨年度の調査によると現在の発症者数は女性20万人、男性で10万人と言われている。日本ではなかなか正確な調査がされていないが、1998年度の調査では少なくとも国内では2万人、おそらくはその数倍におよぶ患者がいると推測されている。つまり摂食障害は、発症した患者だけの問題ではなく、「社会全体で考えていくべき問題」となっていると認識せざるを得ない状況だ」という。

摂食障害とは単なるダイエット病ではなく、発症すると、精神、心理、行動と全生活的に症状があらわれ、悪循環しながら生活全体に影響を及ぼす。それは心に深

い悩みを伴っている場合が多く、心身両面に慎重な治療を要する病気なのだ。特に拒食症では重症の栄養失調が原因となり約7～10%が死に至るとされ、精神疾患の中では最も高い致死率となっている。「青年層が命をなくす病気であることを知り、対策していくことが必要」と生野氏も強調する。

社会的な理解が不十分の中 当事者サイドの組織として発足

しかし一方で、日本では摂食障害の社会的な理解が不十分と言わざるを得ず、対応や治療が非常に遅れてきたという。長年の間、摂食障害の専門機関が全国で1カ所もない状況が続いていたのだ。もちろん専門医、専門科も不足し、摂食障害を発症した際に、受診先、入院先が見つからず、情報さえ入手できない状況にあった。

その状況を打破するために、心療内科医の有志が立ち上がり、2010年には摂食障害センター設立準備委員会を設立。募金活動や署名活動を通じて厚生労働省に働きかけ、厚労省も13年に摂食障害の治療や研究に取り組む方針を打ち出した。現在は3カ所の指定病院が開設されている。こうした経緯を踏まえ、もっと当事者サイドに立った組織を作ろうとの気運の中で16年3月に一般社団法人日本摂食障害協会が設立された。

しかし生野氏によれば、アメリカやイギリスではもっと規模の大きな組織が30年、40年前から存在してい

るという。発症者や支援者、専門家にとって、貴重な情報源となり、精力的な援助活動を行っている。日本においても、「遅ればせながら、今後さまざまな支援活動に取り組み、当事者、関係者に寄与するための地盤を作っていきたい」と生野氏は強調した。

自助グループ、家族会と協働し 3本の柱として活動を開始

続いて、生野氏は、同協会の役割について説明をした。

近年日本では、摂食障害の自助(セルフヘルプ)グループが各地で設立されてきており、多くの人が力を合わせて、自助活動を行っているという。数年前からそれら自助グループが、それぞれの特徴を保ちつつ緩やかに連携を図るネットワークも推進されてきている。しかし一方で、海外で見られるような大規模なサポートシステムができていないということが、同協会設立の動機となった。さらには家族会もネットワーク化される動きが出てきており、生野氏は「これで日本もセルフヘルプする自助グループ、家族会ネットワーク、それに私たち摂食障害協会という3本の柱がやっと産声を上げ

ることとなった」と強調した。これからは互いのアイデンティティを尊重しつつ、支援活動を進めていきたいとしている。

同協会の立ち位置は、サポートグループとは一線を画し、それぞれの特徴を尊重し合って、互いの役割を分担するようにしていく。そのことで発症者たちも、情報源などの選択肢が増えていく。生野氏は、それらを踏まえて、「私たちも自助グループ、家族会と密に連携をとりながら、支援の輪を広げていきたい」とした。当面の目標としては今年9月に行われる「摂食障害ウィーク」の開催に向け手を携え、準備していく意向だ。

さらに生野氏は今後、専門家が主とする日本摂食障害学会、さらには厚労省が構想する摂食障害治療支援センター病院との連携も考えていくべきと強調。またアスリートや女性の摂食障害対策、さらに若年層への啓発も同協会の「活動としていく」とまとめた。



生野照子氏

当事者の声

「容姿、性格は人によって違う」 そう気づき摂食障害を克服

モデル／Naoさん



高校生時代から26歳まで摂食障害だったモデルのNaoさんは、「当事者として摂食障害の方の役に立ちたいと考えていた」と登壇した。

幼いころからぽっちゃりとした体型だったNaoさんが、摂食障害になったのはその体型へのコンプレックスからだったという。過剰な食事制限のため、30キロもの体重増減を繰り返した。特につらかったことは、過食した後に抱く自己嫌悪や焦燥感が自分の生活や人間関係にも影響を及ぼしたことだった。気分や体調が不安定になり仕事に行けなかったり、友人や恋人との約束を守れなかったりする自分が益々嫌いになり、心の隙間を埋めるために過食をする生活を過ごしていた。クリニックにも通ったが、摂食障害を知らない医師にあたり、足が遠のいた。どこに行っても何をしても痩せたい気持ちと、自分を責める気持ちが頭から離れず、何年間も出口のない暗闇を歩いているようだったという。

そんなとき、世の中にはいろいろな人がいるということに気づかされた。それは仕事で何千枚もの写真を見る機会からだった。当たり前のことだが、それぞれの体型、容姿、性格は人により違い、それでも幸せに暮らしていることに気づいた。自分の体型ばかり気にして、誰かになろうと憂鬱に生きていく人生は何ともったいないのだろうと感じた。それ以降Naoさんは、自分の体型を許し受け入れることができた。ストレスが解消され、心も食欲も安定し、大幅な体重増減もなくなった。

日本初の大きいサイズの女性向けのファッション誌が創刊されたときには、モデルにスカウトされた。幼いころからコンプレックスだった体型が、今では自分の魅力の1つだと思えるようになった。自分のことも以前より大事に思い、愛せるようになったという。摂食障害は克服された。

[レポート]

拒食症に過食症……摂食障害を取り巻く現状と日本に求められる支援体制

1 治療者不足で症状が悪化し、死に至ってしまうケースも

浅田薫子 [2016/06/14]

[PR]

▶ 目次を見る

<< < 1 2 > >>

1/2

摂食障害に苦しむ人やその家族をサポートすることなどを目的とした「日本摂食障害協会」の設立発表会がこのほど、東京都内で開催された。同発表会では、同協会の理事長である生野照子さんから有識者が登壇し、日本の摂食障害患者を取り巻く現状などについて講演した。



大阪メンタルヘルス総合センターのセンター長を務める心療内科医の生野照子医師

国内の摂食障害患者は20万人を超えている可能性

摂食障害には、体重が異常に減る「拒食症」、いくら食べても満腹感が得られずに暴飲暴食や嘔吐(おうと)、下剤の乱用などを繰り返す「過食症」、そのほか中高年の男性に多い「過食性障害」の3種類があり、全世界で7,000万人に影響を及ぼしているとされている。日本での認知度も広まりつつあるが、正しい知識と理解の普及にはいたっていない。

大阪メンタルヘルス総合センターのセンター長を務める心療内科医の生野医師は「現在、日本国内には摂食障害を患っている人は2万人以上と言われているが、実際には治療を受けていない、あるいは、治療を希望しても治療者不足で受けられない「潜在患者」を含めたら、約10倍の20万人を超えていると言われています」と現状を説明する。

日本の若い女性は「やせ願望」が非常に強く、摂食障害の有病率は、摂食障害治療の先進国のアメリカやイギリスと並ぶ高さである。それにも関わらず、治療・支援体制の整備は欧米と比較して著しく遅れているという。

「日本は深刻な治療者不足で、数少ない病院や医師の元に全国から患者が殺到している状況です。現在も膨大な数の当事者とそのご家族が適切な治療を受けられないまま、症状が悪化し続け、最悪、死に至ってしまうケースもあります」とさしせまった状況を訴えた。

摂食障害は重度の栄養失調が原因で、患者の7～10%が死に至る病気であり、精神疾患の中では最も高い致死率である。また、発育停止や骨粗しょう症、無月経、歯の損失、抑うつなどの症状をもたらす。学業や社会活動、対人関係が著しく阻害され、社会の中で孤立してゆくという。親子関係も悪化し、当事者の家族も悩み苦しむなか、周囲の理解とサポートが切実に求められている。

摂食障害には環境面と遺伝面の要因

過度のダイエットが摂食障害のきっかけと思われがちだが、実際はそうでない。ミュゼプラチナムが1,000人の20～30代の女性を対象に摂食障害について実施したアンケート調査の結果をもとに、東京女子医科大学病院 附属女性生涯健康センターに所属する臨床心理士・小原千郷さんは次のように語った。

「摂食障害の原因が、ダイエットや家族(母親)であると思いこんでいる人が20%近くいますが、これらはきっかけの一つであり原因ではありません。実際には、生まれ持った遺伝的要因と、生まれ育った環境的要因の両方が大きく関与しています」。



東京女子医科大学病院 附属女性生涯健康センターに所属する臨床心理士・小原千郷さん



摂食障害の認識と知識習得点

「自分の育て方が原因」と自責の念に駆られる母親も非常に多いものの、治療において家族は患者のなによりのサポーターとなりうる。

摂食障害はストレスをはじめ、生物学的要因が影響しているため、本人の意志だけで治すのは難しい。それでも、早期発見、早期介入・治療による完治が可能となるだけに「独りで悩まずに一日も早く受診してほしい」と、摂食障害に苦しむ人たちに向けて呼びかけた。

世界的な肥満率増加に逆行してやせていく20～40代の日本人女性

【レポート】

拒食症に過食症……摂食障害を取り巻く現状と日本に求められる支援体制

2 世界的な肥満率増加に逆行してやせていく20～40代の日本人女性

浅田麻子 [2016/06/14]

» 目次を見る

<< < 1 2

> >>

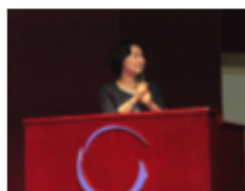
2/2

次に政策研究大学院大学教授で内科医の鈴木眞理医師が登場し、「食に関わる、現代の日本が抱える健康問題」について解説した。鈴木医師は、1987年から2007年までの20年間にわたる「やせと肥満の比率」の推移について、20代から70代までを対象に調査した結果、ある事実が判明したと解説した。

「世界的には、経済発展が進んで栄養が豊かになるにつれて肥満率が高くなっています。その中で、なぜか日本人の20代から40代の女性だけ『やせ』が増加しています」。

「やせ」の母親の増加に伴い、その子どもも「やせ」となる傾向にあるという。鈴木医師は、特に小学生といった低年齢での「やせ願望」を問題視しており、中高生の時期に拒食症になる女子が非常に多いことが、学校ベースの調査報告からわかっているとした。

日本の13歳～18歳女子の摂食障害の有病率は、摂食障害治療の先進国・イギリスとほぼ同じ数値だ。それにも関わらず、日本では学校の保健教育などでの摂食障害に対する知識の普及や、治療を促す啓発活動も著しく遅れているという。



政策研究大学院大学教授で内科医の鈴木眞理医師



日本人の肥満とやせの推移



世界各國の女性の拒食症の有病率

女性アスリートが陥る無月経

健康という観点から考えると、拒食症が骨に与える影響も深刻。拒食症患者の腰の骨のカルシウム量の数値を調査したところ、若い女性でも80歳の老人と同じ数値だったという報告もある。

特に問題が根深いのがスポーツ界で、若い女性アスリートが「体重が増えると記録が下がるのでは」という不安で食べられなくなるのは決して珍しいことではない。そんな状態でも記録を出すために過酷な練習や食事・体重制限に励んだ結果、摂取エネルギーよりも消費エネルギーが上回る「エネルギー不足」が主な要因で無月経になっているケースが多いという。

「無月経が続くと骨を強くする女性ホルモンが減り、疲労骨折や卵巣機能が低下するなど、不妊のリスクも高まります。女性アスリート自身が『無月経のほうが楽でいい』と深刻に受け止めない現状もあり、選手の健康よりも記録優先のスポーツ界の意識を変えていかなければ」と訴えた。

今の日本に求められる支援体制とは

翻って、他国はどのように摂食障害という難題に立ち向かっているのだろうか。白梅学園大学教授で精神科医の西園マール文医師は、イギリスの段階的治療システムや支援体制について紹介した。

「イギリスでは精神科医をはじめ、看護師、栄養士、カウンセラー、ソーシャルワーカーなどのさまざまな職種が連携しあい、外来診療、相談、情報や資料の公開・提供、デイケア、家庭訪問治療、社会復帰支援などに対応し、より多くの当事者が地域生活の中でよい状態を保てるよう支援する体制になっています」。

入院治療の専門医療機関とは別に、摂食障害支援センターやレジデンシャルホーム、地域ケースにデイケアケース、入院ケースと幅広く対応する「摂食障害ユニット」などの中間施設があるという。このユニットは、イギリスでは多いところでは人口100万人に対して1つ、少ないところでも200万人に1つある。仮に東京ならば、人口からして5～6個は欲しいという。



白梅学園大学教授で精神科医の西園マーハ文医師

イギリスの段階的な摂食障害治療の流れ

治療者不足という深刻な危機に直面している日本では、一つの専門機関に患者が殺到し、その間に多数の「待機患者」が早期治療を受けられないまま症状が悪化していくという負のスパイラルに陥っている。これでは患者が増える一方で、病院側も対応しきれずに互いに“ノックアウト”する恐れがある。

そんな現状を打破するため、マーハ文医師は「イギリスのように一般のかかりつけ医、家庭医が摂食障害治療のトレーニングを受けて、重症ではない患者を各地域で対応できるような役割分担、段階的治療システムが日本にも求められています」と結んだ。

[レポート]

ダイエットの先に幸福はあるか? - 摂食障害経験者が語る自分の肯定の重要性

1 体型に縛られて生きるのはもったいない

浅田薫子 【2016/06/15】

[PR]

※ 目次を見る

<< <

1

2

3

> >>

1/3

摂食障害に苦しむ人やその家族をサポートすることなどを目的とした「日本摂食障害協会」の設立発表会がこのほど、東京都内で開催された。同会では有識者による講演のほか、摂食障害の体験者によるスピーチや、パネルディスカッションなどが行われた。当日の様子をレポートする。

摂食障害の現状

一般にはあまり知られていないかもしれないが、摂食障害は下記のように分類できる。

- 拒食症……食事を拒み続けて体重が異常に減る
- 過食症……満腹感が得られずに暴飲暴食をしては、嘔吐(おうと)や下剤の乱用などを繰り返す
- 過食性障害……いわゆる「むちゃ食い」をするが、自己誘発性の嘔吐(おうと)をしたり下剤を服用したりすることはない

摂食障害は極度の栄養失調が原因で「患者の7~10%が死に至る」とも言われており、潜在患者を含めると国内には20万人を超える患者がいるとみられている。だが、治療できる医療機関が少なく診察可能な患者も限定されるため、保育園の待機児童問題と同じく、一刻も早い「待機患者ゼロ」の実現が求められている。

このような現状がある中で、摂食障害患者が自身の不安や葛藤を、なかなか周囲に打ち明けられないことも早期介入を難しくさせている。実際に摂食障害に悩む女性たちを代表し、モデル・Naoさんが自身の経験談を語ってくれた。



摂食障害を乗り越え、現在はモデルとして活躍中のNaoさん

20kgの減量後に30kgの増量を経験

Naoさんは、今でこそ2013年に創刊したぽっちゃり系女子向けファッション誌「la farfa」で明るい笑顔を見せているが、17歳の頃に摂食障害を患い、独りで悩み、もがいていた過去を持つ。

断食ダイエットをした結果、食事がほとんど摂(と)れなくなり、体重が半年で20kgも減ったが、無気力になり日常生活にも支障をきたすようになった。仕事に行けなくなったり、友達との約束を守れなくなったりし、精神的に不安定な状態が続く中、今度は猛烈な食欲に襲われた。

体重は30kg増え、その後は拒食と過食を繰り返した。正常な食生活に戻れなくなり、治療してくれる病院や相談先もわからず、ずっと独り。摂食障害は10年間続き、その間もNaoさんの心は閉ざされたままだった。ところが、アルバイト先の出版社で、膨大な量の芸能人たちの写真を見たことが、Naoさんの考えにある“変化”をもたらした。

「すごくやせてる人もいれば、ぽっちゃりな人もいて、私はずっと体型を気にしてきたけど、ずっとそれに縛られてこれから生きていくのはもったいないんじゃないかと。それより、自分のぽっちゃり体型を受け入れて生きていくほうがいいかなと思えたんです」。

自分らしく生きる道を選び、体型を生かして、ぽっちゃり系ファッション誌のモデルの仕事も始めた。オシャレを楽しむ気持ちを大切に、自分を肯定することで、気持ちが前向きになり、拒食や過食を繰り返すこともなくなっていくという。

「私は相談先もわからず、治療を受けていなかったもので、完治するまで10年という長く孤独な日々を過ごしました。今、苦しんでいる人は、できるだけ早く治療を受けてほしい。私は自らの体験を語ることで、人に安心感を

与えたい。『自分を責めなくていいんだよ。どんな体型でも、誰もあなたのこと嫌いにならないよ』って、そう伝えたいですね」。

ダイエットで幸せになれるかもしれないという幻想

<< < 1 2 3 > >> 1/3

ニューストップ > ヘルスケア > ダイエット

[レポート]

ダイエットの先に幸福はあるか? - 摂食障害経験者が語る自分の肯定の重要性

2 ダイエットで幸せになれるかもしれないという幻想

浅田薫子 [2016/06/15]

[PR]

※ 全文を見る

<< < 1 2 3 > >> 2/3

ダイエット志向が特に若い日本人女性に浸透している一方で、「その考えが果たして本当に自身の幸せに結びつくのか」と疑問を呈したのは、女性向けのトピックを数多く執筆しているライター・三浦天紗子さんだ。

「先日、おもしろい調査結果を目にしました。若い女性は『今は着られないけど、やせたら着る服』の平均保有数が5.4着だそうです。それだけ、多くの女性が常日頃、慢性的に『やせなくちゃ』という意識を抱えているんですね」。

現代は『やせたい』と思ったときに、運動ではなく『食』でダイエットをしようと思う女性が圧倒的に多い。しかも、日本人はメディアが発信する情報を素直に受け取る傾向が強い。「バナナダイエット」や「糖質オフ」「炭水化物抜き」などの偏ったダイエット情報に感化された結果、「●●をいっぱい食べればやせられる」、あるいは「●●を食べなければやせられる」といった極端な発想にたどり着いてしまうと指摘する。



女性向けトピックの企画・編集・執筆をするライター・三浦天紗子さん



ダイエットを行うと決めたときに、女性が最初にとる行動

自分にとっての幸せとは何か

ではなぜ、日本人女性はそれほどまでしてダイエットをしようとするのか。三浦さんは、華やかな世界で活躍するやせた女性たちの姿が、多くの一般女性に『やせてきれいになれば、自分にもいいことが起こるかもしれない』『もっと愛されて、ちやほやされて注目されて、幸せになれるかもしれない』といった期待を抱かせ、あおっているのではないかとみる。

「女性は単に『やせてきれいになりたい』のではなく、つまるところ、それによって『幸せになりたい』わけです。でも現実には、やせたからといって必ず幸せになれるわけではなく、『やせていても幸せじゃない』『やせても幸せにならない』女性は大勢います。けれど現実にも、生きづらさを感じて苦しんでいる人は、『やせることにするしかない』状況に陥ってしまうんですね」。

現代は「何かを成し遂げなければ」といった意識を持つ若者が多いという。そのため、資格取得に励んだり、趣味に熱中したりするが、そういった「打ち込むもの」がない女性ほど、ダイエットにのめりこむ傾向があるとされている。体重や体脂肪率、スリーサイズなどの数値が「成果」として明確に出るため、達成感を得やすいからである。

そして、メディアも「やせ志向」をあおっている部分があるのではないかと三浦さんは話す。

「女性誌において見た目中心の価値観を否定することは難しく、『見た目よりも中身』などと書いたところで、『きれいごとと言わないでよ』と一蹴されてしまうため、その勇気をメディア側が持てないのが現状です。結果、非常にやせているモデルや女優の画像ばかり発信され、読者を洗脳状態に追いこんでいます」。

与えられ続ける膨大な「やせ=幸せ」という概念に屈服されることなく、いかにして『自身の幸せ』を見いだせるか。いつの時代もダイエットは女性にとって「永遠のテーマ」と言えるだけに、一人ひとりがしっかりと考えておきたい問題だろう。

後半のパネルディスカッションでは、女性パネリストが「医師」「脱毛サロンスタッフ」「女性誌ライター」というそれぞれの職業の視点から摂食障害について意見を述べあった。

美容脱毛専用サロン・ミュゼプラチナムの鎌田真理子営業部長は、サロンの利用者の中に摂食障害とおぼしき女性がいて、スタッフが不安を抱くケースがあると話す。

「ただ、非常にデリケートな問題ですので、お客さまにストレートに何い、即介入することは難しいですし、触れてほしくない方もいらっしゃると思います。でも、私どもはお客さまの裸に近い状態を拝見し、しかも『毛』というホルモンの影響が強く、摂食障害の症状が出る部分のケアに携わっているため、早期発見・早期介入の手助けになりうる立場だと思っています」。

今後はスタッフがもっと摂食障害に関する知識を身につけ、正しいアドバイスの方法なども学び、脱毛(美容)面だけでなく、利用者の健康面もサポートしていきたいとした。



医師、美容、メディアの立場から摂食障害について意見を述べあう

雑誌と実物の「1割強の差」が物語るやせ志向

ライター・三浦さんは、ファッション業界について言及。米国を本拠地とする世界的ファッション誌「Vogue」が2012年、ファッション業界の「やせ=美しい」という偏った美意識が摂食障害に陥るモデルの増加などにつながっているとの考えから、「やせすぎのモデルは使わない」方針を発表したことは国内でも大々的に報道された。

その一方で、日本のファッション業界はまだまだ「やせ志向」が根強く、掲載されている女性芸能人の写真のほとんどは、デジタル加工によってより細く修正されている現状を三浦さんは危惧している。

「女性誌の編集部は、タレントさんの所属事務所に掲載予定写真をチェックしてもらうのですが、ほとんどの場合、事務所側から『もっとウエストラインを細くしてほしい』とか『おなかを平らにしてほしい』とかあれこれ注文が入ります。編集部もノーとは言えない立場なので、よほど極端な修正でない限り、指示通り修正せざるをえないのが現状です」。

雑誌やポスターなどでみかけるタレントの写真と実際の体型は「1割強」ほどの違いがあるという。また、特に女性誌やファッション関係者の間では、あいさつ代わりに「やせたね～」といった体型に関する話題を口にする傾向もあるため、そういった風潮も改めないといけないと語った。

学校教育の一環として摂食障害を学ぶイギリス

精神科医の西園マール文医師は、摂食障害先進国・イギリスの取り組みを紹介。イギリスでは、英国摂食障害協会「Beat」が10代の若者向けに製作した摂食障害についてのDVDを小中学校が授業中に上映。学校教育の中で、啓発や予防活動が普及している。

「育ちざかりの少女たちがファッション誌のモデルと自分自身の見た目を比較して、自己肯定感や自己評価を得られず悲しんだり、無理なダイエットを実践したりするのを防ぐために、女性誌の写真は大勢のプロによる最新技術が結集してつくられた非現実であること、現実のモデルの容姿は写真とはまったく異なることを、撮影現場の写真などを掲載した教材を使って説明するなど、メディアリテラシーが学校教育のなかで実践されています。こうした取り組みが今後、日本の学校教育においても実践されるようになってほしいですね」。

同協会は会の最後に、当事者と治療者をはじめ、摂食障害に関わるあらゆる人々や組織がつながり、それぞれの力を結集させてこの障害に立ち向かってゆくため、今後も全力を尽くしていくことを宣言した。

拒食症、過食症などの摂食障害に悩む人は全世界に約7000万人いると言われる。本人や家族、専門医らが集まり摂食障害の啓発や支援をする「世界摂食障害行動の日」が6月2日に制定され、東京都港区で「日本摂食障害協会」の設立発表会があった。協会は長年、摂食障害の治療にあたる専門医が中心になり、2010年に「摂食障害センター設立準備委員会」として発足、今年3月に正式に設立された。

発表会には摂食障害に悩む患者、サポート団体、医師ら約150人が集まった。日本での正確な患者数ははっきりしないが顕在化しているだけで2万人、水面下にはこの10倍の人がいると推測されている。多くの人が治療を受けていない状態で、全身衰弱や自殺などで最期を迎えることもあり、精神疾患の中では7〜10

％と高い死亡率を示している。

協会理事長の生野照子さん（大阪メンタルヘルス総合センター長）は「単なるダイエット病ではなく、当事者は深い悩みを抱えており、青年期をピークに中年期にまで及ぶ深刻な病気。女性だけでなく、男性の患者も増えており、現代社会が抱える病の一つだ」と話す。

体験者から「自分を許し、受け入れることが大切。周囲の人から大丈夫だと言ってもらうことで回復することができ」という発言が出た。

また、元氣そうに見える患者でも内面は非常に病んでいる▽原因は家族ではない▽だれにでも起こりうる▽早期発見、早期介入により完全に回復する―など、治療者によって全世界で提唱されている「摂食障害に関する九つの真実」が紹介された。

【小川節子】

毎日新聞朝刊2016.6.17

摂食障害

若い女性を中心に広がる「摂食障害」への理解を深め、患者や家族を支援しようと医師らが日本摂食障害協会を設立した。病気と考えず隠したがる傾向があり、患者数もはつきりしない。心身の成長期に発症して一生を左右しかねず、家族も偏見などに苦しむだけに、社会の理解と手厚い支援態勢が欠かせない。

理解と支援を広げたい

摂食障害は、神経性やせ症（拒食症）と神経性大食症（過食症）に大別される。

拒食症は過食症へ移行することが多い。食べすぎた後、吐いたり下剤を使ったりして排出する行動も目立つ。見た目は少しやせているだけで、外見からは気づきにくい。

極端な低体重で命を危うくするだけでなく、食べ物を粗末にする罪悪感や自己嫌悪による自殺も少なくない。

という。吐き続けて胃酸で歯がボロボロになり、骨粗しょう症や不妊症などに苦しむ人もいる。

女性のやせ志向などを背景に1980年代に増えた。患者の約90％は女性だが、男性も増えている。厚生労働省の調査では小学生の発症も報告され、低年齢化の傾向がある。

2万人強が医療機関を受診しているとみられるが、症状に苦しむ人はもっと多い。国立精神・神経医療研究センターの安藤哲也ストレス研究室長は「対応の進む英国の患者は75万人と言われ、日本に100万人いてもおかしくない」と分析する。

しかし、周囲の支援は乏しく、治療体制の整備は進んでいない。「本人がわがままなだけ」と切り捨て、「育て方が悪い」「母親に原因がある」と決めつける偏見が根強い。拒食も過食も、自らコントロールできず、そのこと自体に悩み苦しんでいる。家族関係の問題視するの誤った見方である。

専門医や病院は足りない。命にかかわる緊急性を問われる場合があり、心理療法を中心にした恩の長い対応も不可欠だ。人手と時間のかかる領域に取り組む医師は多くない。厚生省は「治療支援センター」を5カ所に作る計画だ。設置の希望を募り、昨年度中に福岡県（九州大学病院）と宮城県（東北大学病院）、静岡県（浜松医科大学付属病院）にできたが、残りはめぐり、年々600万円の運営費の半額負担もあるため、都道府県は及び腰のようだ。

「痩せたら幸せになれると思っていたけど…」 摂食障害克服し「太め」向け雑誌で活躍 専門家「痩せすぎはリスク高い」

[ツイート](#)
[反応](#)
[おすすめ 17](#)
[G+1](#)
[0](#)

(1/3ページ)



インタビューに答えるモデルのNaokoさん

痩せている20代女性の割合が平成26年の国の調査で20年ぶりに2割を下回り、長く続く若い女性の「痩せ志向」が変わるのか注目されている。痩せ過ぎのモデルを起用せず、健康美を大事にする世界のファッション界の潮流や、行き過ぎたダイエットが生む健康被害への反省が背景にある。

◆内面的な幸せ大切

「痩せたら幸せになれると思い込んでいたけど、そうじゃなかった」

太めの若い女性向けファッション雑誌「ラ・ファーファ」（ぶんか社）で活躍するモデルのNaokoさん（30）は語る。体形を気にして体重を減らそうとするあまり、高校2年生ごろから過度なダイエットと過食を繰り返すようになった。

写真に関わる仕事をしたのをきっかけに「世の中にはコンプレックスのある人も多い。無理に痩せなくてもいい」と気付く。「体形のことばかり気にして生きていくのはもったいないと思うようになった」。26歳で摂食障害を克服。その後モデルとしてスカウトされた。「笑顔が多くなった今の自分に満足している。見た目も大事だけど、内面的な幸せの方が大切」

「痩せたら幸せになれると思っていたけど…」 摂食障害克服し「太め」向け雑誌で活躍 専門家「痩せすぎはリスク高い」

ツイート

反応

おすすめ 17

G+

0

(2/3ページ)



インタビューに答えるモデルのNaoさん

◆食べながら健康に

ラ・ファーフアは25年創刊の唯一の太め女性向け雑誌。今晴美編集長は「拒食症のモデルの死亡などで痩せ過ぎの女性の写真をファッション誌が採用しなくなった。2000年代以降は健康美がトレンド。太めの女性タレントも人気で、流れが変わった」と話す。

厚生労働省の国民健康・栄養調査によると、痩せの基準となるBMI＝体重（キログラム）を身長（メートル）の2乗で割った指数＝が18・5未満の20代女性の割合は平成7年以降連続で20%を超え、ピークの22年に29%に。その後は低下し、26年は17・4%と20%を切った。

社会全体の健康志向が影響しているとの見方もある。摂食障害の患者を支援する日本摂食障害協会の鈴木真理理事によると「特定の食品しか食べないといった極端なダイエットは影を潜め、食べながら健康的に痩せる方法が主流になった」。

「痩せたら幸せになれると思っていたけど…」 摂食障害克服し「太め」向け雑誌で活躍 専門家「痩せすぎはリスク高い」

ツイート

反応

おすすめ 17

G+1

0

(3/3ページ)



インタビューに答えるモデルのNaoさん

◆学校では「食育」

今の20代女性の多くが小中高生の頃、学校では「食育」の取り組みが始まった。女子栄養大学の金田雅代名誉教授は、痩せている若い女性の減少について「給食で栄養面を考えて地場の食材を食べる、朝食抜きをやめるといった働き掛けをした影響も大きい」とみている。

女性がダイエットのために十分な栄養を取らないことは、次世代の子供の健康にもかかわる。早稲田大の福岡秀興教授（産婦人科学）は「健康な女性でも、妊娠時に痩せ過ぎていると、将来糖尿病などになりやすい低出生体重児が生まれるリスクが高くなる。若い女性の痩せ傾向が改善されればそうしたケースが減ることも期待される」と話している。

「医者に診てもらっても特に良いことはなかった」



病院に行ったのに44%の人がこんな気持ちを抱えたまま家路につく。医療が進んだ今も、そんな病気がある。

「摂食障害」である。

神経性やせ症(拒食症)と神経性大食症(過食症)に大別され、専門家は「国内に100万人いてもおかしくない」とみる。女性だけでなく男性にも広がっている。

「わがままなだけだ」「親の育て方が悪い」との偏見は

根強く、命にもかかわるのに自らも家族も隠したがる。だから病院に行くこと自体のハードルが高い。一歩踏み出し、それを越えた先にも、失望や後悔が待つとは……。

このアンケートは、日本の専門治療施設の開設を目指す「摂食障害ホープジャパン」の安田真佐枝さんが患者本人に聞き、122人から回答を得た。

「やめたければやめたら?」と言われた」「話を聞いてもらえず、門前払いされた」「医師の言葉で傷つけられた」と

根強く、命にもかかわるのに自らも家族も隠したがる。だから病院に行くこと自体のハードルが高い。一歩踏み出し、それを越えた先にも、失望や後悔が待つとは……。

水説 sui-setsu 中村 秀明

足りない理解と支え

いう答えもあった。

拒食も過食も自分ではコントロールできないのが、この病気の特徴だ。食べすぎた後、吐いたり下剤を使ったりして排出することもある。

やめたいのにやめられない自分を責め、食べ物を粗末にしてしまう罪悪感に苦しみ、自殺する人もいる。そんな状況に陥るのが怖くて病院に駆け込む人に、「やめたければやめたら」という言葉はどんな意味を持つのだろう。

9月初め、東大でこの問題に関する市民公開講座があ

り、デンマークのある事例が紹介された。

アンデルセンを生んだ人口約45万人のフン島で20年前、摂食障害の専門外来ができた。その結果、この地域での患者の死亡率がどう変化したかを調べると、4分の1に低下していたという。それでも健康な人に比べると死亡率は約3倍だ。まぎれもなく命を危うくする病気である。

日本での態勢の遅れは、治療現場の認識不足のせいだけではないのかもしれない。患者のアンケートには「周囲、

社会の理解がない」「世間の目は厳しい」「支えてくれる人、わかってくれる人がほしい」といった声が目立つ。政府や医療機関の背中を押す熱意、支える力が私たちに足りないのではないのか。

公開講座で日本摂食障害協会の生野照子理事長が語った言葉が印象深い。

「この問題は、だれかの問題ではありません。社会の問題、多くの人の生き方の問題が含まれていると思います」

(論説委員)

2016.9.28

日本摂食障害協会の設立および 世界摂食障害アクションデー

西園マーハ文

本年3月に、一般社団法人日本摂食障害協会 Japan Association for Eating Disorders (JAED) が発足した。摂食障害の領域には、既に日本摂食障害学会 Japan Society for Eating Disorders (JSED) がある。こちらは学術的活動を行っており、今年が20周年である。毎年の学術集会は、医師のみならず、臨床心理士、管理栄養士、養護教諭、精神保健福祉士など多職種が研究成果を発表する場となっている。これに対し、今回設立した日本摂食障害協会は、日本では立ち遅れている当事者や

家族の支援と社会啓発を設立目的としている。

協会の設立直後に、第1回世界摂食障害アクションデーというイベントが、6月2日に世界各地で開催されるという情報が入った。このため、急遽、この日に協会の発足披露と一般向けの講演会を行うことになった(図1)。この会に対しては、本学会の後援をいただいた。

当日は、協会についての説明のほか、摂食障害を克服した経験のある「プラスサイズモデル」の方にも登場いただき、闘病体験を語っていただい

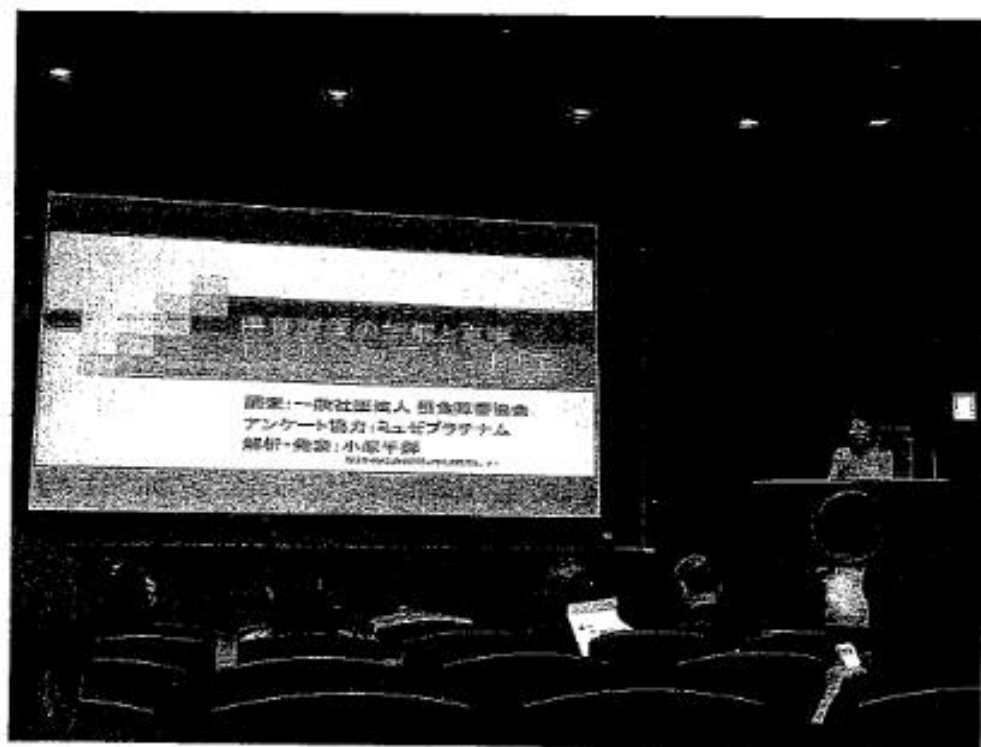


図1 アンケート調査結果を発表する小原千郷先生(東京女子医科大学)

表1 摂食障害に関する9つの真実

- 真実1: 多くの摂食障害をもつ患者さんは表面上は健康そうに見えても、実は内面で非常に病んでいることが多くあります。
- 真実2: 摂食障害は家族のせいでは引き起こされるわけではありません。むしろ、患者さんが治療を受ける上で、家族は、患者さん、医療従事者の一善の協力者になりえます。
- 真実3: 摂食障害という病気は、個人の生活に、あるいは家族全体の生活に大きな健康上の影響を与えます。
- 真実4: 患者さんは摂食障害になりたくてなっているわけではありません。これは深刻な生物学的要因が影響している病気です。
- 真実5: 摂食障害とは、性別、年齢、人種、民族、体型、体重、性的志向、経済力、社会的地位によらず、すべての人々に起こりえる病気です。
- 真実6: 摂食障害を患っている人の自殺の危険性は高く、また身体合併症を併発する危険性も高くなります。
- 真実7: 生まれ持った遺伝的要因と、生まれ育った環境的要因の両方が、摂食障害を発症させる過程に大きく関与しています。
- 真実8: 遺伝子からだけでは、誰が摂食障害を発症するのかを予測することはできません。
- 真実9: 摂食障害から完全に回復することは可能です。早期発見、早期介入することが非常に大切となります。

翻訳/摂食障害ホープジャパン <http://www.edrecoveryjapan.com>

た。プラスサイズモデルとは、痩身モデルばかりが活躍するファッション界にあって、どのような体型であっても美しくあることが出来るというコンセプトのもとに、雑誌等で活躍されているファッションモデルの方である。この方は、闘病中、意を決してクリニックを受診したが、医師が摂食障害について知識がなく、援助にならなかったと話された。静かな語り口であっただけに、医療者としては深く反省させられる言葉であった。医師に知識がないのが理由で治療を始められなかったなどという事態は、統合失調症やうつ病ではあまり考えにくいことである。摂食障害も、精神科医ならばプライマリケア対応は出来る、医師にとっての「普通の」疾患になることが心から望まれる。

世界摂食障害アクションデー事務局からは、「摂食障害に関する9つの真実」についての映像も届いた。「9つの真実」(表1)とは、摂食障害研究の第一人者Bulik博士が監修した、摂食障害に関する誤解を解くための9つのメッセージである。現在、米国では、摂食障害の治療をテーマとした、「To the Bone」という映画が製作されているというが、世界摂食障害アクションデーのために、この出演者たちが、9つの真実を読み上げる映像が流された。

海外には、National Eating Disorder Association (NEDA, 米国)、Eating Disorder Association (BEAT, 英国)など、当事者援助や啓発を目的と

したさまざまな団体がある。BEATを例にとると、当事者や家族への相談や、当事者のためのネットコミュニティの提供のほか、回復者の話を記録しておくナラティブバンク的な試みもある。回復者にトレーニングを行って、摂食障害について語れる人材ambassadorを育ててもある。一方、教員、看護師、医師などの専門職のためのセミナー等も開催し、専門誌European Eating Disorders Reviewを発行するなど、専門家との連携も密である。各地にある摂食障害専門治療施設がユーザーにとって使いやすいものであるか、専門治療の良い質が保たれているかを評価する仕事も行っている。

これら海外の団体を参考に、日本摂食障害協会も、将来的にはさまざまな活動を実施していきたいと思っている。日本摂食障害協会の母体は、日本に摂食障害の専門治療施設を作ろうという運動をしてきた医師たちの委員会であるが、今後、当事者の会や家族会、またさまざまな職種が協力する会としていきたい。特にこれから必要になってくるのは、地域での当事者の援助である。地域での生活を援助するには、さまざまな職種との連携が欠かせない。地域での精神疾患の援助について経験豊富な本学会会員の方にも、下記のHPをご覧いただき、興味を持っていただければ幸いです。

日本摂食障害協会 <http://www.jafed.jp/>

も診受
肢選

自分でコントロールできないと感じたら 早めに専門家に相談しよう

「私、摂食障害かも」 と相談されたら……

ドンと構えて、聞いてあげよう

職場の同僚や家族から「私、摂食障害かも……」と相談されたらどうすればいい? 「本人は食べることに罪悪感を抱いていることが多いので、驚いたり、慌てたり、食べ過ぎを指摘したりするとさらに本人を不安にさせてしまう。ドンと構えて、『私もそういうことあるよ』『ストレスのせいだよ。ちゃんと眠ってる?』と話を聞いてあげるといい」と下園さん。食欲が増すのはストレスのため。話を聞いてあげることが、なよりのストレス解消に役立つ。



食べているときに「おいしい」と思わず、食べ過ぎが止められなくなってきた、そう感じたら早めに専門家に相談をしたい。「誰もがときには食べ過ぎることがある。食べてしまった、と一時的には後悔しても、楽しく食べられてよかった、と肯定的にとらえられれば大丈夫。ただ、食欲の制御が難しくなり、吐く目的で家にあるものを手当たり次第に食べるような行為が習慣化すると、摂食障害の可能性が高い」と、牧野医師。

摂食障害とは、食行動に異常が起きる心の病気で、極端に食事を減らす「拒食タイプ」と、大量に過食して吐いたり下剤を使ったり出す「過食タイプ」がある。長期間続けると、自責感からうつ病になったり衰弱して突然死することもある。治療は数年単位でかかることが多いが、早期に受診すると1年ほどで治るケースもある(牧野医師)。

過食タイプの場合、吐くことによって飢餓感がさらに強くなるので「吐かない」ことをまずは目標にする。ストレス源の出来事や吐いた時間などの行動記録をつけてもらい、過食するタイミングを明らかにする。「例えば会社から帰る前にコンビニに寄ってたくさん食べ物をかう人は、会社を出る前に抗うつ薬をのむことによって、過食の衝動を和らげることができる(牧野医師)。こんな自分はダメ、という自己肯定感の低さが患者さんの共通点だそう。「カウンセリングで自らのいいところを見つけ、近い将来の目標について考えるなどして、自己肯定感を高めていくことによって、少しずつ改善していく(牧野医師)。

摂食障害への正しい理解

- 女性だけでなく男性にも増加
主な原因はストレス
- 母親との関係やダイエット願望
だけが理由ではない
- 病気という認識がない人も
国内患者は推定20万人

摂食障害という病気への 理解、患者や家族の サポートをする協会が設立

全国の摂食障害の家族会や自助グループと連携し、医学的知識の正しい理解の普及を図るために今年3月に発足した「一般社団法人日本摂食障害協会」。理事を務める内科医で、政策研究大学院大学保健管理センターの鈴木眞理教授は、「厚生労働省の患者調査(2013年)によると、医療機関で摂食障害と診断された人は約2万3000人。ただ、病気という認識がない人隠れたがる人が多いのもこの病気の特徴で、体重が正常範囲内であれば本人の申告なしでは発見が困難。国内患者はさらに多く20万人いてもおかしくないと考えている」という。

女性だけの病気と思われがちだが、実は働き盛りの男性の摂食障害も増えているよう。多様なストレスが引き金になるケースが多いことがわかる。

摂食障害は、海外でも治療が難しい病気であることは変わらないが、「例えばイギリスでは外来での治療が充実しており、かかりつけ医から地域のメンタルヘルsteamとの連携が行われ、当事者や家族向けの相談やサポート体制も充実している」と鈴木教授。

日本摂食障害協会では、今後患者と接する機会が多い管理栄養士やスポーツトレーナーなどに向けて勉強会を行うほか、摂食障害の当事者や家族への相談業務も予定しているという(詳しい情報は、下記URLを参照し)。http://www.jafed.jp/。



平成28年9月13日（火）神奈川県議会において楠梨恵子議員より黒岩知事への代表質問があり、「女性のスポーツ障害の予防」について取り上げていただきました。



平成28年9月29日（木）渋谷区議会において、あしざわ一明議員より長谷部区長への代表質問があり、渋谷区での「医療と健康を守る取り組み」として摂食障害について取り上げていただきました。

<メディア実績（記事提供なども含む）>

- ・毎日新聞朝刊（新聞）
- ・毎日新聞朝刊社説（新聞）
- ・NHKニュース おはよう日本（TV）
- ・NHKニュース 首都圏ネットワーク（TV）
- ・マイナビニュース（WEB）
- ・産経ニュース（WEB）
- ・医療タイムス6月号
- ・日経ヘルス10月号（雑誌）
- ・NHK Eテレ 「オトナヘノベル」（TV） など

<団体活動実績>

2016年6月2日 「世界摂食障害アクションディ」開催@政策研究大学院大学

主催：一般社団法人日本摂食障害協会。摂食障害で苦しむ方やその家族、専門家や研究者、サポーターらが世界40カ国、200以上の組織が国境を越えて団結し、啓発と支援活動を世界中で同時に行う「世界摂食障害アクションディ -World Eating Disorders Action Day-」が開催。日本独自の活動として、ミューゼプラチム社にご協力いただき、働く女性の摂食障害に関する認識調査を発表。当日は200名以上が来場。NHK、毎日新聞などのメディアにも多数掲載。

2016年8月2日～4日 「SPORTEC／WFJ2016」出展@東京ビックサイト

主催：SPORTEC実行委員会。SPORTECは日本最大の専門展で、スポーツインストラクター、施設運営会社、管理栄養士など3日間で約50,000人が来場。患者だけでなく、一般の方に接する方への予防・啓発を目的に出展。商談の中でインストラクター向け、管理栄養士向けの勉強会の実施企画が決定。

2016年9月3日～4日 第20回日本摂食障害学会学術集会@東京大学

主催：日本摂食障害学会。日本摂食障害学会は摂食障害の学術研究を行う団体。当日はドクターや心理士、看護師、管理栄養士などが来場。

特別市民公開講座：「摂食障害に期待される“つながり”について」

当事者グループと全国家族会ネットワークが当協会に求める連携について、摂食障害における国際的な動向と連携、について発表、ディスカッションを実施。

調査研究：「一般女性における摂食障害についての認識調査について」

摂食障害の予防啓発のためには、一般の人々の摂食障害に対する認識を知る必要があるが、そのような調査はまだ日本では少ない。現状では認識にも誤りが多く、ベースの認識を高める啓発活動が必要であることを発表。

10月2日 NHKハートフォーラム「摂食障害 100人100色の『回復』」@政策研究大学院大学

主催：NHK、NHK厚生文化事業団。摂食障害からの「回復」とは、どういうことなのか？本人や経験者の声を聞きながら、100人100色ともいえる向き合い方を専門家と考えました。また当事者グループや家族会のブースを設置し、普段の活動やメンバーの体験などを発表する場を提供。当日は定員を大きく超える約370名が参加。

2016年7月12日 第25回女性精神科医による女性のメンタルヘルスを考える会@京王プラザホテル新宿

主催：女性精神科医による女性のメンタルヘルスを考える会、吉富薬品株式会社
関東圏の女性精神科医を対象に摂食障害の身体的管理について講演を行った。

2016年8月17日 平成28年度健康づくり指導者研修会@水戸市 茨城県立健康プラザ

主催：茨城県立健康プラザ 健康づくり情報部

茨城県内の市町村、保健所の保健師、栄養士などの母子保健関係職員、小学校・中学校・高等学校の養護教諭などの教職員を対象に思春期のやせとその対応について講習した。

2016年8月25日 第10回東部精神科臨床ミーティング@ホテル沼津キャッスル

主催：吉富薬品株式会社

静岡県の東部の総合病院や精神科病院、クリニックの精神科医を対象に摂食障害の身体管理の講演を行った。

2016年9月3日～4日 第20回日本摂食障害学会学術集会@東京大学

主催：日本摂食障害学会。日本摂食障害学会は摂食障害の学術研究を行う団体。当日は医者や心理士、看護師、管理栄養士などが来場。

2016年9月29日 任用研修課程高等科第48回研修 @法務省矯正研修所

主催：法務省矯正研修所

女子矯正施設の収容者の3%に摂食障害があり、刑務官は対応に苦慮している。法務省の職員の研修で摂食障害について概説した。

2016年10月1日 第23回多文化間精神医学会学術総会@栃木県総合文化センター

主催：多文化間精神医学会学術総会。地域における産後メンタルヘルス問題の発見と援助、日本人と共通の課題と特に外国人に必要な援助についてのシンポジウム開催。

2016年10月6日 事例検討会@府中市保健センター

主催：府中市保健センター。「出産後の母親の摂食障害」について助産師、保健師を対象にした検討会の実施。

2016年10月8日 第38回日本臨床栄養学会総会・第37回日本臨床栄養協会総会@大阪国際会議場

主催：日本臨床栄養学会・日本臨床栄養協会

シンポジウムで医師、栄養士などの対象に思春期のやせと肥満、特に摂食障害の現況について概説した。

2016年10月15日 食がつくる美 ～賢く食べる、将来のために～@政策研究大学院大学

主催：公益社団法人 顔と心と体の研究会。健康であり続けるために重要なことの1つ「食」。どのような健康維持をしたら自分らしく、美しく生活できるか一般の方を対象にした考えるシンポジウムを開催。

2016年10月29日 第57回日本児童青年精神医学会総会@岡山コンベンションセンター

主催：一般社団法人日本児童青年精神医学会。教育講演で「摂食障害の支援」について児童精神科医、小児科医、臨床心理士、養護教諭を対象にお話をしました。

2016年11月5日 第27回日本臨床スポーツ医学会学術集会@幕張メッセ

主催：一般社団法人日本臨床スポーツ医学会。女性スポーツメディカルネットワークワークショップにて「摂食障害」をテーマに登壇予定。

2016年11月20日 現代の思春期青年期を考える@明治安田こころの健康財団 講義室

主催：明治安田こころの健康財団。「摂食障害の現在」について講義予定。対象は小児科医師、精神科医師、臨床心理士、助産師、保健師、保育士、教師、社会福祉関係者など各機関・現場で子どもに関わる専門家および興味のある方々向け。

2016年12月18日 女性ジュニアアスリート指導者講習会（応用編）@国立スポーツ科学センター

主催：国立スポーツ科学センター。アスリート指導者向けの講習会の中で、心理編「摂食障害の発見と早期の対応」というテーマに登壇予定。