

一般社団法人日本摂食障害協会 Japan Association for Eating Disorders


〒102-0094 東京都千代田区紀尾井町 3-33 2F TEL 03-5226-1084 FAX 03-5226-1089 Eメール info@jafed.jp www.jafed.jp

## 世界摂食障害アクションディ 2018 開催 今年のテーマは 「アスリートの摂食障害を考える」

毎年6月2日は摂食障害で苦しむ本人や家族、専門家やサポーターらが国境を越えて団結し、摂食障害の啓発活動を一齐に行う1日。当協会は今年も「世界摂食障害アクションディ」を開催し、摂食障害に対する理解と支援を呼びかけました。今年のテーマは「アスリートの摂食障害」。体操や陸上など体重と成績の相関性が高い競技を中心に、選手の摂食障害が問題化しています。アスリートの健康を守るためにどう取り組めば良いか、関連団体と共に考えました。



● 2018年6月2日(土) 13:00 ~ 15:30 会場：政策研究大学院大学 想海楼ホール 入場無料  
 入場者：253名(内訳：トレーナー、アスリート、各競技団体、養護教諭、部活顧問、医療関係者、自助グループ、家族会、ご本人、ご家族など \*当日のアンケート集計結果より)  
 主催：一般社団法人日本摂食障害協会 共催：特定非営利活動法人日本トレーニング指導者協会 協力：公益財団法人東京オリンピック・パラリンピック競技大会組織委員会  
 特別後援：日本財団 後援：東京オリンピック競技大会・東京パラリンピック競技大会推進本部、法務省、厚生労働省、スポーツ庁、東京都、港区、独立行政法人日本スポーツ振興センター国立スポーツ科学センター、公益財団法人日本オリンピック委員会、公益財団法人日本医師会、公益財団法人日本栄養士会、公益社団法人日本産婦人科医学、公益社団法人日本女医会、公益社団法人日本小児科学会、公益社団法人日本精神神経学会、公益社団法人日本栄養・食糧学会、公益社団法人日本歯科医師会、一般社団法人日本女性心身医学会、一般社団法人日本心身医学会、一般社団法人日本心理臨床学会、一般社団法人日本体育学会、一般社団法人日本体力医学会、一般社団法人日本臨床心理士会、一般社団法人日本臨床栄養学会、一般社団法人スローカロリー研究会、一般社団法人日本社会精神医学会、一般社団法人女性アスリート健康支援委員会、一般社団法人美容サロン協議会、特定非営利活動法人日本心療内科学会、特定非営利活動法人日本スポーツ栄養学会、特定非営利活動法人日本栄養改善学会、日本摂食障害学会、日本スポーツ精神医学会、日本トレーニング指導学会、女性スポーツ医学研究会、ランニング学会 商品協力：国分グループ本社株式会社、株式会社サラダコスモ、株式会社ブルボン、株式会社丸善、三井製糖株式会社、株式会社明治、雪印ビーンスターク株式会社(順不同)



「10代は体を絞り過ぎず、骨を蓄える。選手の健康を守ることが長い目で見れば競技力強化と選手寿命の延伸につながるのです」

**基調講演**  
 オリンピックメダリストの指導者が語る「思春期アスリートに忍び寄る摂食障害の影」

大阪学院大学 教授  
 ランニング学会 理事  
 特定非営利活動法人日本トレーニング指導者協会 監事

山内 武先生

### 「やせた方が有利」は危険な思い込み 意識改革と支援体制作りのために連携を

シドニー五輪の女子マラソンで金メダルを獲得した高橋尚子さんを指導した山内武教授は、女子陸上界に広がる「軽量化戦略(記録を優先して体重を過度に落とす)」の問題点を指摘。思春期のアスリートには軽量化戦略を避け、それ以降も軽量化戦略を用いる時期を一時的・短期間に限定するピリオダイゼーションの活用を提言しました。

「やせた方が有利」という危険な思い込みは、審美系・持久系・体重制のスポーツ競技界だけではなく、社会全体に蔓延しています。登壇した関連団体からはそれぞれの取り組みが発表され、多くの課題を解決し、対策を推進していくためには、行政・支援センターや医療機関、学校等医療機関以外の関係機関、学会や支援団体など関係者との連携と相互協力が必要不可欠であることを再確認しました。



重層的な連携により地域で助け合う社会に

厚生労働省 社会・援護局  
 障害保健福祉部 精神・障害保健課  
 心の健康支援室長補佐

溝口 晃社様



女性アスリートの支援は長期的視点が大切

国立スポーツ科学センターメディカルセンター コンディショニング課  
 女性アスリートの育成・支援プロジェクト臨床心理士

真石 万衣子先生



栄養学の知識を広め食事で健康を支えよう

一般社団法人スローカロリー研究会  
 理事長、公益財団法人結核予防会  
 理事、総合健診推進センター所長  
 東京医科歯科大学臨床教授

宮崎 滋先生



未受診患者が多い現実支援体制の整備を継続

摂食障害全国基幹センター  
 センター長  
 国立精神・神経医療研究センター  
 精神保健研究所行動医学研究部室長

安藤 哲也先生



無月経、摂食障害、骨粗鬆症から選手を守れ

一般社団法人女性アスリート健康支援委員会 理事  
 聖路加国際病院 女性総合診療部部長

百枝 幹雄先生

第7次医療計画の多様な精神疾患等に対応できる医療連携体制と地域包括ケアシステムの構築を推進。摂食障害についても、治療支援センターの拡充や多職種・他科診療連携、関係機関のネットワーク化等、施策の充実に向けた課題と展望が報告されました。

平成25年度より女性アスリートの育成・支援プロジェクトを実施。女性特有の疾患等の医学サポートや女性ジュニアアスリートと保護者・指導者向けの講習等を行っています。「アスリートの心理的課題を共に解決し、スポーツ界でも女性の活躍をサポートしたい」

糖質は生命を支える三大栄養素の1つ。昨今の糖質制限ブームに警鐘を鳴らし、スローカロリーの考え方を提唱しました。「糖質の吟味し、食べる順番を意識し、規則正しい食生活を送ることが大事。栄養学に基づく情報発信で、疾病予防と健康に貢献したい」

摂食障害全国基幹センターと治療支援センター(宮城、千葉、静岡、福岡)の活動を報告。調査により医療機関を受診していない患者が多い実態が判明しました。「相談・治療施設を増やす努力が続いている。各センターの知見を集め、治療支援体制の確立に努めたい」

女性アスリートの三主徴は摂食障害を含む low energy availability、無月経、骨粗鬆症。「無月経にはより医療機関を受診していかない患者が多い実態が判明しました。」「相談・治療施設を増やす努力が続いている。各センターの知見を集め、治療支援体制の確立に努めたい」

## 当協会の1年間の取り組みを報告 講習会やメール相談への反響に手応え 2018年は新たなプロジェクトもスタート

2018年5月までの1年間、当協会では日本財団助成事業として全国12回の講演会とメール相談事業、教育・啓発ツールの制作を行いました。講習会は約1,000名が参加し、メール相談は200名超が利用。集積データから摂食障害を取り巻く現状と課題を分析し、関連学会での提言も行なっています。2018年は講習会とメール相談事業を継続。新事業としてアスリートの健康問題に関する連絡会の設立と、治療の充実に繋げるための就労実態調査を実施します。



日本摂食障害協会登壇者（左より）生野照子理事長、江利川毅特別顧問、鈴木眞理理事、西園マーハ文理事、菅原彩子フェロー、末松弘行理事



## 特別企画は映画『空(カラ)の味』上映会 実体験から生まれた作品に共感集まる

「第10回田辺・弁慶映画祭」でグランプリをはじめ4部門を受賞した同作は、摂食障害に悩む女子高生が主人公。監督が「本当は、お墓まで黙っていたいようと思っていた、私の体験や気持ち」を撮った作品です。生きることが愛おしくなる作品で、共感を誘うシーンが多く、会場からはすすり泣く声も聞かれました。

『空(カラ)の味』2016年・日本・125分  
2018年8月3日 DVD販売・レンタル開始  
公式HP <http://karanoaji.com>

私も、摂食障害になろうと思ってなかったわけじゃないですし、摂食障害を生きてきたわけではなくて、日々私を生き延びる中で、摂食障害になっただけです。

摂食障害を苦しんでいる間だって、生き方を探している間だって、まず生きているんだから、まずそが大事じゃないか、と思うのです。ダメなまんまでも、つらいまんまでも、生きているんだから、なかったことにしないで欲しいのです。

だから、摂食障害で苦しんでいる子がいるなら、その子が病気がどうかはどっちでもいいよ、それより何が今日悲しかった？ 何が今日嬉しかった？ 何をしたい？ 何が怖い？ 何を感ずる？ それを私も苦しい時、聞いて欲しかった。

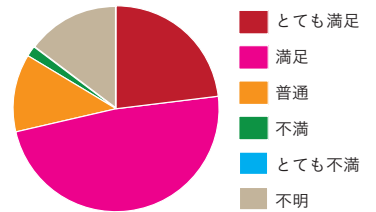
映画『空(カラ)の味』監督 塚田万理奈  
\*メッセージより一部抜粋



映画上映後は当事者、家族、治療者の討論会を実施。「やせている方が美しいとされている社会では、女性も男性も摂食障害に陥りやすい」「どこの家族にも問題はあります。家族は原因ではなく最大のサポーター」「一人で抱え込まないで身近な誰かに相談を」「慢性化の場合は症状ゼロを目指す前にコントロールを優先」といった意見が交わされました。



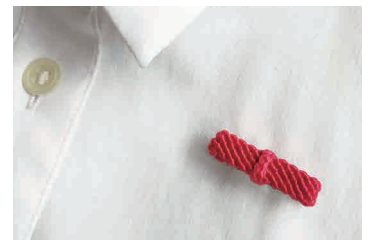
企業や当事者のグループがブースを出展。会場運営には多数のサポーターがボランティアで協力してくれました。●個人/団体サポーター登録 <https://www.jafed.jp/supporter/>



来場者アンケートの結果は「とても満足」「満足」が全体の71%を占め、高評価を獲得。「社会全体の意識を高めるきっかけになる」という声が寄せられました。(有効回答数116)



今回のイベントにはメディアも多数注目。朝日新聞では「やせたい私~摂食障害の今」と題して連載が行われました (<http://www.asahi.com/apital/healthguide/yasetai/>)。



一般社団法人愛媛県摂食障害支援機構が運営する就労継続支援B型事務所「オフィスパートナー 湊町ランチ」がピン・ブローチを制作。啓発活動グッズとして今後展開予定です。

## JAED Information

心理士や管理栄養士、スポーツ指導者や歯科医師、メディア関係者、家族やご本人など対象に実施し、全国各地で大勢の方に関心をお持ちいただいている講習会。今年度(2018年)は、10回程程度の開催を予定。実施内容エリアが決まり次第、ホームページで順次お知らせしていきます。なお、専門職限定など、参加対象に条件がある講習会があります。あらかじめご了承ください。みなさまの参加をお待ちしています。

●詳細とお申し込み  
<https://www.jafed.jp/free-seminar/>

『チームで取り組む摂食障害治療・支援ガイドブック』が完成。医療機関の多職種や学校、家族、弁護士、スポーツ指導者など各エキスパートの役割と働きを解説しました。ぜひご活用ください。

●詳細と購入方法  
<https://www.jafed.jp/guidebook/>



定価：850円(消費税込)  
supported by 日本財団

安全・安心をモットーに栄養機能に優れた野菜を生産する株式会社サラダコスモとのコラボレーションにより、栄養バランスの良い温野菜セットを共同開発中です。摂食障害の症状がある時でも食べやすく、栄養補給しやすい食事を考え、身体の健康を守ります。



商品化は今年を予定。全国のスーパーなどで順次販売していく予定です。