

摂食障害ごころ版

摂食障害『アノレキ』のはなし

独立行政法人 国立病院機構 長崎病院
小児科・小児心療科
錦井 友美

2012 年版

はじめに

からだ版では、飢餓の状態が、からだとこころに、大変、重大な影響を与えることがわかりました。

こころ版では、栄養不足とやせによって重症化した、やせ願望や

強迫思考などの精神症状を、患者さんを脅かすモンスターに例えて、

患者さんと家族が、どういう風に病気に立ち向かっていくかについて学びます。

食べることができないのは、
あなたやあなたの家族のせいではありません

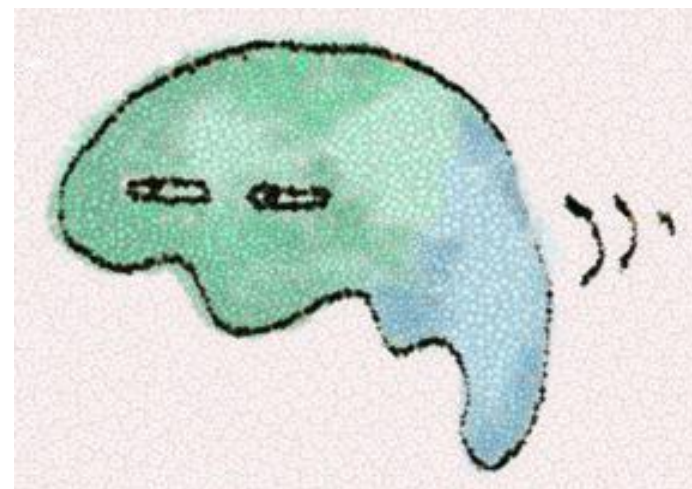
このパンフレットでは摂食障害のモンスターを

「アノレッキー」と名付けました。

摂食障害「アノレッキー」のしわざです。

あなたのモンスターにも、名前を付けてください。

そして一緒に立ち向かっていきましょう。

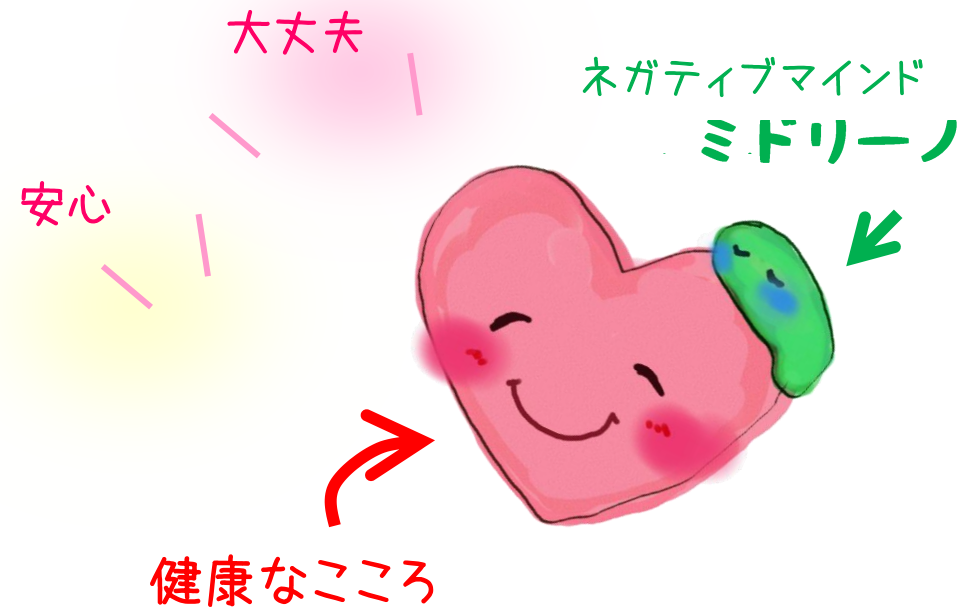


摂食障害「アノレキシー」は、もともとは、あなたのこころに潜む、
なんでも、『 私は、だめだ 』とってしまう
ねがていぶまいんど（摂食障害の種）でした。

このねがていぶまいんどは、
名前を「ミドリーノ」と言います。

病気になる前は、たとえ、ミドリーノが、
ネガティブなことを、時々ささやいても、
健康なところが、

『大丈夫。時には、うまくいかないこともあるものだわ』 と、
支えてくれていました。



しかし、ミドリーノは、
時々、大きくなって、健康なところを、おどかします。

そして、

栄養が不足したり、
急速に体重が減ると、
ミドリーノ は
さらに大きく、ふくらみます。

とうとう、
摂食障害「アノレキシー」となり、

あなたの頭の中を、
寄生虫のように、占領してしまいました。

そして、ささやくのです。
『ダメな子どもだ。』

不安

心配



ダメな子どもだ。
誰も認めてくれない。



摂食障害

「アノレキシー」



摂食障害「アノレッキー」は、あなたの頭の中でささやき続けます。

本当は、
とても 体重が減っていて、
ガリガリにやせすぎているのに…。

私は、太っている。

もっとやせなければ。

まだまだ、太っている。

もっともっと、やせなければ。

やせても、やせても、アノレッキーは、
食べるな、太っている、と言い続けます。
すっかりやせすぎて、
当の昔に、あなたは、理想的な体型ではなくなっているのです。



このように、食べることができないのは、
あなたやあなたの家族のせいではありません
摂食障害「アノレッキー」のしわざです。

体重へのこだわり（やせ願望）

あなたは、体重が何 kg.かということが
気になって仕方がないではありませんか？

それでは、何キロがいいのですか？

40kg がいいのですか？、 30kg がいいのですか？、

たとえあなたが何 kg.になったとしても、

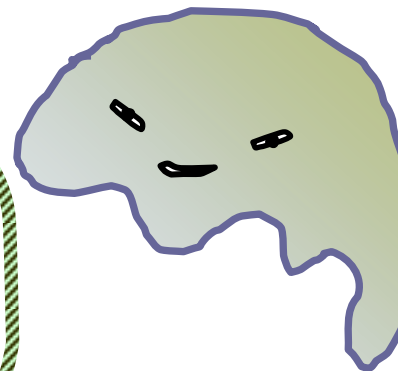
摂食障害「アノレッキー」は、ささやき続けます。

『まだ多い、まだ多い。』 と。

だから、あなたは、何 kg.になっても
不安でたまらないはずです。



『体重へのこだわり』、『過活動』も、
摂食障害「アノレッキー」のしわざです。



摂食障害
「アノレッキー」

過活動

『もっと、運動をしなければならない』、

『もっと、勉強をしなければならない』と、いつも思っていて、
がんばることをやめることができないのではありませんか？

それは、あなたが、どんなにがんばっても、

摂食障害「アノレッキー」が、

「お前はだめだ。」「お前は情けない。」と、言い続けるからです。

だから、あなたは、どんなにがんばっても、
不安でたまらないはずです。

摂食障害「アノレッキー」が、ささやくことは、食べることや、やせることについてだけではありません。

次のようなことについても、ささやきます。

なぜなら、『アノレッキー』は、 もともと、 なんでも、“だめだ”、と思う
あなたのこころの中の、**ねがていぶまいんど** だったからです。

みんなは、私を必要としていないんじゃないか…。
みんなは、私をやっかいものだと思っていないか…。
家族や友達が、暗い気持ちになっているのは、
こんな私のせいだ。
家族が病気になったのは、私のせいだ。
家族に不幸があったのは、私のせいだ。



自分は価値のない人間で、病気が治ることや、元気になることは、悪いことだと、感じることはありませんか。

それも、アノレッキーのささやきです…。

あなたの頭の中の、**摂食障害『アノレッキー』**のしわざに、気づいてもらえたでしょうか。

アノレッキーに惑わされないで。

摂食障害『アノレキシー』に 立ち向かっていくためには

一回復へのあゆみー

太って見えた理由は、
“アノレキシーのめがね”のせい



摂食障害の病気の段階表

アノレッキーがどのくらい頭の中を占領してしまっているかによって、病気の程度を表します。

(1) 重症段階：

からだは、ひどい栄養不足のため、非常に危険です。入院が必要です。

こころの70%以上をアノレッキーが占領しています。自分では、食べる量や活動の量の判断はできません。

(2) 脱出段階：

からだは、まだ栄養不足で危険な状態です。アノレッキーが、こころの50%～70%を占領しています。

「元気になりたい」気持ちは、少しありますが、いつも、アノレッキーが「食べない方がいいよ」とささやくので、食べることができません。家族や先生などのアドバイスを信じて、その通りに食べる事が必要です。

(3) 現実生活段階：

決められた量は、なんとか食べることができるようになりますが、まだ、アノレッキーはこころの30%～50%占めています。

つまり、一日の半分くらい、または、一週間の半分くらいは、素直に決められた量を食べ、からだを休ませることができます。

しかし、残りの半分は、不安や焦りがよぎり、耳でアノレッキーのささやきが大きく響き、食べられなくなります。

退院を目標に、退院後家庭においても、必要な量を食べることができるよう、練習していきます。

(4) 活動進化段階：

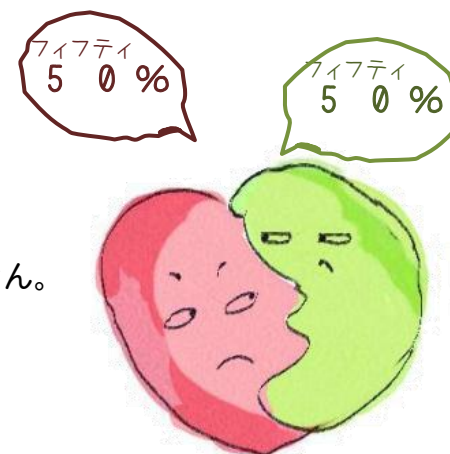
外来通院をしながら、食事や活動、健康の管理をします。アノレッキーはこころの20%～30%を占めています。

家庭や学校生活では、日常的に、悲しみや、焦り、不安などを経験するものです。そんなときも、アノレッキーのささやきに惑わされず、自分に『大丈夫』と言ってあげることができ、自信を持って食べられるよう、健康なこころとからだを育てます。

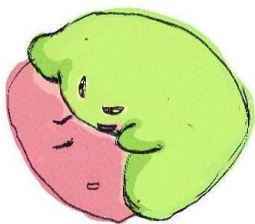
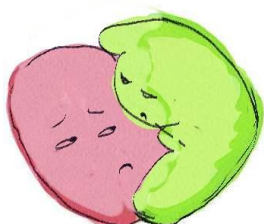
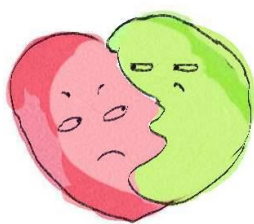
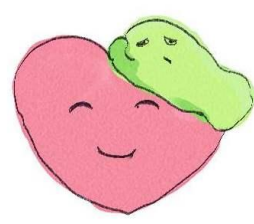
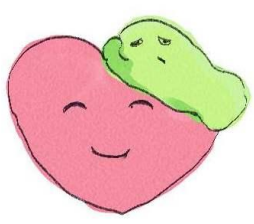
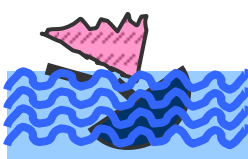
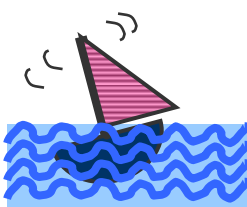
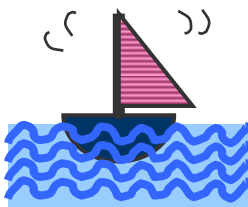
(5) 適応段階：

通常の生活を送りながら、自然な食事ができることを目標にしていきます。アノレッキーは20%以下になっています。

自分の中の『ねがていぶまいんど』＝『自分をだめだと思う気持ち』に振り回されることなく、一步一步、前進することが目標です。病院では、血圧や心電図、ホルモンバランス、骨密度などの定期検診を行っていきます。



【付録】 摂食障害の病気の段階表

	重症段階	脱出段階	現実生活段階	活動進化段階	適応段階
	入院が必要です。 からだが危機です。 食べなければ なりません。	からだが危機です。 食べなければ なりません。 言われたとおりには食べ ることが難しければ、 入院が必要です。	こころとからだに 負担のない生活は できます。 入院していた人は、 退院を目標に しましょう。	社会生活の練習を していきます。 退院後も通院し、 再発しないように、 こころとからだを 成熟させましょう。	ほとんど普通の 社会生活をしますが、 定期検診が必要です。
脳の 食欲中枢の 機能	食べることが できない。	食べようとするけど、 自然に食べることが できない。	少しずつ、自然に 食べることができる。	自然に食べることが、 ほぼできる。	どんなときも 自然な食事ができる
摂食障害 「アルレッキー」 の 脳内占領度	[70%以上] 	[50～70%] 	[30～50%] 	[20～30%] 	[20%以下] 
からだの状態					

摂食障害「アノレッキー」と闘うコツ (1) ～ 治療を始めるあなたへ ～

治療の最初の目標は、『からだの状態』を回復させることです。

そのためには食べなければなりません。

しかし、摂食障害「アノレッキー」に脳が占領されていると、食べようとするたびに、**アノレッキー**が、「食べないほうがいいよ」とささやくので、食べることができません。
アノレッキーに負けない、『**健康な食欲**』を取り戻しましょう。

健康な食欲とは？：

おなかがすいた、おなかがいっぱい、
好きな味、きれいな味。おいしい幸せ。

あなたは、赤ちゃんのころ、

『(健康な食欲で) 自然に食べること』を、
ひとくち、ひとくち、
食べさせてもらいながら学びました。

大きくなったあなたは、

難しく考えなくても、
自分のからだにあわせて、
必要なときに、必要な量を、
食べることができるようになっていたはずなのです。



ところが、…

摂食障害『アノレキシー』のために、それが、できなくなりました。
いつも”頭で考えて”、食べようとします。

カロリー計算をしたり、
調理法や栄養成分、添加物にこだわったり。

本来、からだには、
どのくらいがんばって、どのくらい休み、どのくらい食べるのか、
『バランスを保つ機能』があります。
今、これが壊れてしまいました。
どんなにうまく、栄養を計算しようとしても、
人間のからだの精巧な機能の代わりはできません。

『自然にわいてくる食べたい気持ち』を、取り戻さなくてはなりません。

食べることの学びなおしです。
赤ちゃんの頃のように、まわりの人を信じて、
すすめられる量を食べましょう。
自然に、おなかがすくようになり、
自然に、おいしく食べられるようになり、
自然に、味わうことができるようになり、
おいしく食べられたことが、
素直に幸せに感じられるようになるまで。



摂食障害「アノレッキー」と闘うコツ (2)

～ 治療を続けることが、つらくなったら ～

摂食障害「アノレッキー」は、さまざまな手を使って、あなたを不安にします。
あなたは、まだ、やせようとし、がんばろうとしてしまいます。
しかし、どんなにがんばっても、報われた気がしません…。

どうして、こんなにがんばったのに、
報われないの？

その時、あなたは、
何のために、誰のために、がんばってしまったのか考えてみましょう。

家族から、好かれているのか、不安だったの？
友達から、受け入れられているか、不安だったの？
先生から認められている生徒なのか、不安だったの？
社会からどう見られているか、心配したの？

それが、あなたにとって…、
どんなに大切な人たちでも、どんなに大切なことでも、
“周囲の期待に答えること”が目標になってしまったら、
その努力は、報われることはありません。



なぜなら……、

“周囲の期待”という、見えないものを目標にしても、完璧にこなすことなど、できるはずがないのです。

がんばっても、がんばっても、
本当に大丈夫か？と、心配で、心配でたまらないでしょう。



いつになっても、
ゴールに手が届きません。
自分自身のためにやらなければ、
成功の喜びは手に入らないのです。

あなた自身の体や心は、
本当は、どうしたいと言っていますか？
自分の体や、心の声に耳を傾けてみましょう。

摂食障害「アノレッキー」と闘うコツ (3) ～ 少し 食べることができるようになったら ～

少し、食べることができるようになったら、
少し、できることが増えるでしょう。
そうして、新たな活動や、人づきあいが増えるでしょう。
そんなとき、ちょっと不安になったあなたを見つけると、
摂食障害「アノレッキー」は、再び、大きくなろうとします…

たとえば…
つい、いつもより多めに食べてしまった日。

友達の何気ない一言を、
「私はやっぱりだめなんだ」と感じた日。

大したことはない失敗で、
落ち込んでしまった日。

浮かんできませんか？
こんな気持ちがある…



ほら、治らないほうがいいだろう？
一日中なまけていて、だめだなあ。
太ったぞ。
なんにも、できないなあ。
病気にもなって、やっかいものだなあ。



ダイジョウブ
なのにニャア



たすけて



そんな気持ちが浮かんできていたら…。

それは、**摂食障害「アノレッキー」**の作戦です。少しよくなると、そうやって、“治らないほうがいいだろう？”と、邪魔をしてきます。

でも、少し食べることができるようになったあなたは、すべての時間を、**摂食障害「アノレッキー」**の言いなりになっているわけではありませんよね。



食べ物や体型のこと、
家族、勉強、友達、将来のこと…、 そんな不安を忘れて、
ゆっくりと音楽を聴いている時間
絵を描いている時間、
ペットの相手をしている時間、
ちょっと安心して話せる友達、
…ほら、あなたらしく、過ごしている時間も、
あるでしょう。

**摂食障害「アノレッキー」から解放される時間を
探してみましょう。
自分自身のためのひと時を大切にしていきましょう**



摂食障害「アノレッキー」と闘うコツ (4) ～ アノレッキーが、50%未満になったら ～

自分のこころの声を聞く ワーク：

摂食障害「アノレッキー」が、あなたの心を占領している割合が、
50%未満になったら、自分の自然なきもちを探ってみましょう。



食べることができないうちは、栄養不足で、『考える機能』も悪く、
あなたのこころには、**摂食障害「アノレッキー」**のささやきばかりが浮かびます。
このような人はまず、コツの(1)～(3)に戻って、しっかりと食べましょう。



あなたの中に、わいてくる気持ちは、“自然なやる気”でしょうか？

摂食障害「アノレッキー」のささやきではありませんか？

今、あなたにある気持ちはどれですか？チェックしてみましょう。

- | | |
|--|---------------------------------------|
| ☐ 私は良くなった！ もう、こんなに、食べなくてもいいはずだ。 | |
| ☐ 早く、勉強したい。 | ☐ 早く、学校に行きたい。 |
| ☐ 早く、部活に行きたい。 | ☐ 早く、運動したい。 |
| ☐ 遅れを取り戻さないといけない。 | ☐ もっと、がんばらなきゃ。 |
| ☐ みんなと同じようにしなきゃ。 | ☐ もっと何かをしたい。 |
| ☐ その他 | |

いくつ、チェックができましたか？

さきほど、あなたがチェックした気もちは、本当はこんな気もちではありませんか？
だとしたら、これらの気もちは、**摂食障害「アノレキシー」**のささやきなのです。



- | | | |
|-------------|---|---------------------------------------|
| ■ 遅れてはいけない。 | → | 勉強が遅れたら、もうだめだ。将来が危ない
両親や先生に、見捨てられる |
| ■ 勉強しなきゃ。 | | |

- | | | |
|--------------|---|--|
| ■ 早く部活に行きたい。 | → | ほかの部員に抜かれたらだめだ。
人より努力をしない自分はだめだ、私は嫌われる。 |
| ■ 早く練習したい。 | | |
| ■ 運動しなきゃ。 | | |

- | | | |
|--------------|---|----------------------------------|
| ■ 何かをしなきゃ…… | → | 何もしないことはよくない。
目立たない。つまらない存在だ。 |
| ■ もっとがんばらなきゃ | | |

- | | | |
|------------------|---|--|
| ■ みんなと同じようにしなきゃ。 | → | みんなと同じように（運動・登校・勉強……）しないと、
仲間に入れない。 |
| ■ 食べてはいけない。 | | |

- | | | |
|-------------|---|-------------------------------|
| ■ 運動しなきゃ。 | → | 太っていると、さらに不安。
もっと私はだめだと思う。 |
| ■ 食べてはいけない。 | | |

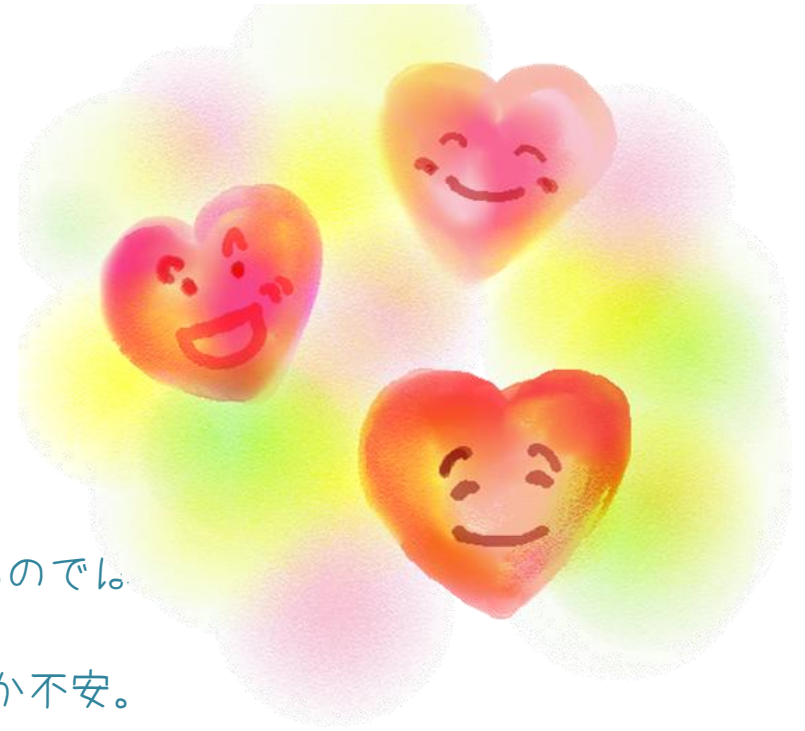
これらは、**摂食障害「アノレキシー」**のささやきなので、
やっても、やっても、まだ、だめだと不安になるばかりで、
満足することはありません。



勉強して、少し点数が上がっても、まだ心配です。
みんなと同じようにしても、やっぱり、おいて行かれた気がします。
スポーツも、練習しても練習しても、上達した気になりません。
少し目立ったとしても、みんなから認められた気しません。

気を取り直して、健全なこころの声を聞いてみましょう。

- ☐ 確かに、だめな私だけど、大丈夫。
“私にも意外にちょっとずつできていること” が、あるので。
- ☐ 確かに、両親や友達や先生が、私の事をどう思っているか不安。
だけど、よく見ると、そっと待っていてくれる人もいませんか？
- ☐ 他人のことを気にせず、自分を追いつめることなく、
自分らしく、不安なく、おだやかに、できることはありませんか？
音楽？、絵？、手芸？、読書？、ペットのお世話？
何もせずぼんやりと空をながめること？



参考図書

1. ペギー・クロード＝ピエール 田村明子訳：あなたの大切な人が拒食症になったら 新潮社
2. ジャネット・トレジャー著 傳田健三・北川信樹訳：拒食症サバイバルガイド 金剛出版
3. ジャネット・トレジャーら著 友竹正人ら訳：モーズレイ・モデルによる家族のための摂食障害こころのケア 新水社
4. 伊藤順一郎編：家族で支える摂食障害 原因よりも回復の工夫を 保健同人社
5. 厚生労働科学研究・思春期やせ症と思春期の不健康やせの実態把握および対策に関する研究班：思春期やせ症の診断と治療ガイド 文光堂
6. 傳田健三著：子どもの摂食障害 新興医学出版社
7. ジェームス・ロックら著 上原徹ら訳：家族のための摂食障害ガイドブック 星和書店
8. 西園文著：摂食障害治療サポートガイドブック 女子栄養大学出版部
9. Pauline S. Powers ら著 保崎秀夫、高木洲一郎監訳：神経性食欲不振症・過食症の治療 医学書院
10. BRYAN LASK and RACHAL BRYANT-WAUGH: Eating Disorders in Childhood and Adolescence 3rd EDITION
Rachal Bryant-Waugh and Bryan Lask : Eating Disorders A Parents' Guide