

3/1~8は「女性の健康週間」

女性の健康課題を考える


 国立国際医療研究センター
心療内科 診療科長

河合 啓介 先生



【聞き手】

西尾 由佳理さん
(フリーアナウンサー)

※本セミナーは、2023年2月3日に収録しました。

企画・制作 朝日新聞社メディアビジネス局

過不足なく食べて健康に 摂食障害には心身のケアを

命の危険もある拒食症 最近では低年齢化の懸念も

西尾 摂食障害は10代から20代の女性に多い印象ですが、最近では小学生にも増えていると聞きました。

河合 そうですね。摂食障害には、食事制限により著しい低体重になってしまう、いわゆる「拒食症(神経性やせ症)」、過剰に食べては太ることを恐れて吐く「神経性過食症」、特定の食べ物を受け付けなくなる「回避・制限性食物摂取症」および「過食性障害」があります。体重や体型へのこだわりが強く、拒食と過食を交互に繰り返す患者さんも少なくありません。摂食障害

の低年齢化は、やせているのが美しいという価値観に早くからとらわれてしまうことが一因だと思います。

西尾 極端にやせてしまうことでどんな影響がありますか。

河合 拒食症は、死亡率5%の危険な疾患です。身長伸びが止まる、骨粗しょう症や無月経になるなど将来にわたって健康に悪影響を与えます。また、飢餓状態の母体から生まれた子どもは肥満や生活習慣病になりやすいというデータもあります(※)。

西尾 摂食障害になりやすいのはどんな人ですか。

河合 まじめで完璧主義の人が多いですね。誰かに「太ったね」と言わ

れるとそんな自分が許せない、運動部のコーチに指示された体重コントロールを頑張りすぎて歯止めが効かなくなる、という人もいます。

心身両面のケアが不可欠 医療機関に相談を

西尾 もしも自分の家族が拒食や過食かもしれない気付いたら、どの医療機関に相談すれば良いでしょう。

河合 摂食障害の治療にあたるのは、主に心療内科、精神科、小児科の三つです。しかし患者さんは体重が増えることに恐怖感があり、治療そのものを嫌がることも多いので、医師には摂食障害に対する十分な

理解と専門性が必要です。

西尾 どのような治療が行われるのですか。

河合 心と体、両面のケアが不可欠です。多くの場合、患者さんが抱えている問題はひとつではありません。たとえば友人関係や家庭の問題などで悩んでいるときに、誰かに「最近やせてかわくなったね」と言われ、うれさと目の前のつらさから逃げたい気持ちでどんどん極端な行動に走ってしまう……。まずは体力の回復に努めながら、カウンセリングなどで少しずつ課題を取り除いていくことが重要です。

西尾 一人ひとり違う対応が必要なんですね。



河合 その通りです。しかし時間がかかっても焦らず諦めずに取り組むことで、元気に回復する人は多くいます。厚生労働省の事業として指定された摂食障害全国支援センターでは「相談ほっとライン」を設けて、さまざまな悩みや相談などを受け付けています。ご自分や家族のことで悩んでいる人は、ぜひ連絡してください。

(※) Harder T et al., Birth weight and subsequent risk of type 2 diabetes: a meta-analysis. Am J Epidemiol 165, 849-57. (2007)

▶ 本セミナーの動画を公開中

日本医師会YouTubeチャンネル

<https://youtu.be/im8j9JvKd1c>



▶ 日本医師会の活動をご紹介します

教えて!日医君! 知って欲しい!日本医師会

<https://www.youtube.com/watch?v=044Epc-WhvY>



▶ 本セミナーの動画は、朝日新聞デジタルでも公開中 ▶ <https://www.asahi.com/ads/202303nihonishikaionline/>