

摂食障害完全克服 ハンドブック

- 摂食障害かな？と思っているあなたへ
- どんなことをしても治らなかった摂食障害で悩む方へ
- 摂食障害の家族、パートナーをサポートしている方へ

- By Alchemy Healing Holistic Therapies
- リンチユキ、ジェイソン
- メルボルン、オーストラリア



The background is a light cream color with several decorative elements. In the top left is a light blue circle with an orange flower-like pattern. In the top right is a large pink circle with thin yellow radial lines. In the bottom left is a pink circle with horizontal wavy lines. In the bottom right is a pink circle with a dense pattern of small dashes. Scattered throughout are various smaller circles in pink, orange, blue, and grey.

摂食障害とは？

Eating Disorders



摂食障害とは？

心の中のつらさ、苦しさが、自分を守るための「信念」を形作り、
「食べること」を中心に行動、考えが支配されてしまう状態。

本人の意思ではコントロールできないので、「心の病気」とされる。

注：これは私たちの解釈です。



摂食障害 の種類？

大きく分けて3つです

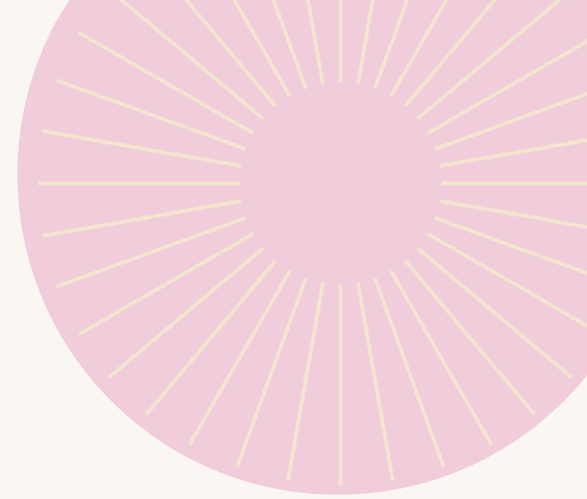
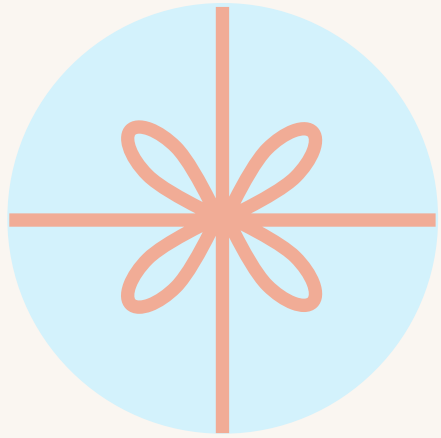
1. 拒食 (Anorexia nervosa)

2. 過食嘔吐／排出、浄化型

(Bulimia nervosa)

3. 過食 (Binge Eating Disorder)

摂食障害のいろいろ



Binge Eating Disorder (BED)

過食症





Binge Eating Disorder(BED)

過食エピソードを繰り返す
特徴

- 食べる速度が速い
 - 苦しくなるまで食べる
 - 大量に食べる
 - 一人で食べる
 - 恥ずかしいと思って隠していることが多い
- (少なくとも週に一回、3ヶ月以上にわたり起きている)

Bulimia Nervosa (BN)

ブルミア
過食嘔吐／浄化



Bulimia Nervosa (BN)

- 過食エピソードを繰り返している
- 不適切な代償／浄化行為（嘔吐、下剤や利尿剤の乱用、過剰な運動、断食など）を繰り返している
- 過食と浄化行為が両方あり、少なくとも一週間に一回、3ヶ月以上にわたり続いている。
- 体型によって自己評価を下しているという心理がある。
- 注：ブルimiaには必ずしも嘔吐がある、というわけではない。

過食、 排出、 浄化系 Bulimia nervosa ブリミア

Bulimia I : 体重はいろいろ。過食後、嘔吐、下剤、利尿剤などで排出。過食が中心にある。

Bulimia II : 体重はいろいろ。普通に食べる、あるいは過食は時々あるが、排出、浄化に専念する。（アスリートに多い）

Bulimia + Anorexia : 拒食から過食嘔吐、浄化、排出へ移行、許可食しか食べられないことも、熱心な運動もあるかも。

Alcohol Bulimia: 体重はいろいろ。過食、アルコール、薬剤、何でも使う、依存傾向が強い。

Anorexia Nervosa (AN)

アノレキシア：拒食症



Anorexia Nervosa (AN)

- 必要なエネルギーを取らず、極端なエネルギー摂取制限をしている。
- 正常な健康体重の維持を拒絶する。
- 極度の体重が増えることへの恐怖、太ることへの恐怖
- Dysmorphia（デイスモρφィア；体の特定の部分の形、サイズにこだわりを持ってしまう状態のこと。男性に多く筋肉の形にこだわったりする Muscle Dysmorphiaがよくみられる。）が混在していることもある。

拒食系

Anorexia nervosa アノレキシア

- Anorexia : 極端な低体重。食べない、食べることができない
- Anorexia + Bulimia: 低体重～普通。十分な栄養を取らずに、体重を減らす努力（運動、下剤、利尿剤、ダイエットピル）
- Alcohol Anorexia: 低体重～普通。何も食べずアルコールだけ摂取している



Orthorexia（オルトレキシア）

- 拒食症から逃れるため／回復期に起きていると言われる。
- 健康食品にこだわり食べるが、太りたくないからというのが根底に強くある。
- ベジタリアン（菜食主義）やヴィーガン、マクロビオティックなど「健康的な食事法」のように見えるものに入れ込み、太らないようにしている。
- ○○ダイエットなど情報をたくさん持っており太らないために労力を費やす
- 拒食症の病歴、拒食症のパーソナリティ（性格）と同じか似ていることが多い、本人に問題意識が薄いのが特徴。
- 長期にわたると体を壊すので問題視され始めている。

Night Eating Disorder

- **夜食症候群**と言われる。
- 40代女性は4人に一人、40－50代男性では3人に一人の割合で見られる
- 夜に食欲増進、朝は食欲がない
- 1日の75%のカロリーを夜に摂取している。
- 夜中に目が覚めてしまったり、夜遅くに帰宅して、お腹いっぱい食べるまで眠れない。
- まれだが、夜中に起きて食べたことを朝に覚えていないということも。
- 常に体重の問題を抱えている。

診断名は大切？

- 診断名があると安心する人もいる、というだけで、あまり意味がありません。（診断基準もあいまいなところが多い）
- 実際に、診断できるのは国家資格を持った医師などの専門家のみ。
- 医師は薬を処方して保険請求するために診断名が必要であり、実際は誤診が多かったり（特に精神医療の場合）する。
- 診断名によるラベリングは、当事者の将来を変えるほどの影響があることを知らなくてはいけない。
- 診断名≠アイデンティティ。摂食障害はその人を表す代名詞にはなりません！

摂食障害は障害なのか？

- 英語ではEating Disorders.
- **Disorder**とは、明らかな病理が見つからないので診断が下せないときに使う。
- **Disease**は体の組織、臓器などに変成、病理が見つかる状態のこと。
- **Illness**は何らかの病気で心も体も健康でないときに使う。
- 日本語では「障害」と訳されるが、生活に支障をきたしているという意味でつかわれているものと思われます。

摂食障害の原因？

- 原因は不明とされる。
- 多くの医師が信じているのは…
- **精神的なこと**（完璧主義、不安気質、こだわりが強い）
- **身体的なこと**（遺伝、食習慣、ダイエット、成長期や病気）
- **社会背景**（からかい、いじめ、SNS、スマホの流行、女性の社会進出）
- **文化背景**（理想体型、服装、習慣）

摂食障害は治りにくい？

摂食障害は治療を早く始めた場合、
治りは比較的早いとされています。

平均は4－5年

10年以上になると治りが遅くなる。

摂食障害は治りにくい？

近年は、摂食障害罹患者が
高年齢化しているとも言われ、
「思春期の問題」ではなくなりました。
40代から50代が意外に多い

摂食障害は治るの？

- 摂食障害には医学的な「治癒」がなく、症状が数年なければ「寛解」と言われ、その後の再発が多いのも特徴です。

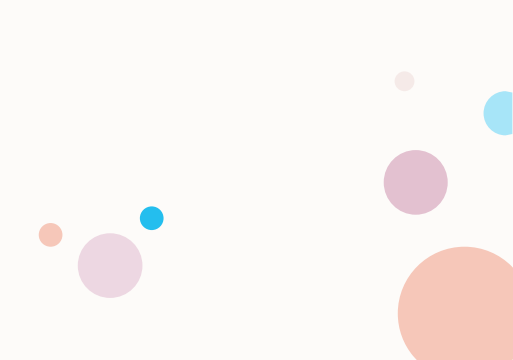
摂食障害は治るの？

- 摂食障害は「治す」ものではない、うまく付き合っていくしかないという医師もいます。



摂食障害を甘く見ないで！

摂食障害は心の病気の中で
自殺を除き
唯一命を落とす病気です。



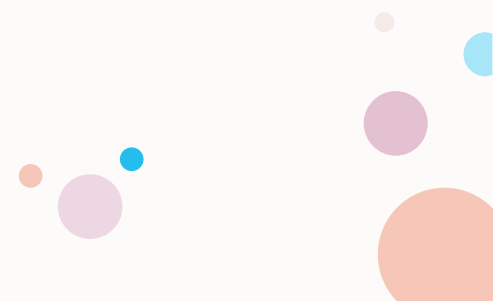
摂食障害を甘く見ないで！

- 低栄養状態で餓死する
- 自殺率が高い
- 他の精神疾患を併発する（うつ病、双極性障害、境界性パーソナリティ障害などたくさん診断名が下されます）
- その他、自傷行為、薬物乱用などで亡くなることもある
- 心不全を起こすことがある
- 転倒、事故で亡くなることも
- 消化管へのダメージから救急搬送されることも多い



摂食障害を甘く見ないで！

摂食障害は簡単に
自分で治せるもの
ではありません。



摂食障害は複雑

- なぜなら摂食障害は非常に複雑。
- 「依存性」があり、心の奥底では治りたくない自分がいるからです。

摂食障害は複雑

そこに気が付かず放置

あるいは

治療をしているつもりでいると
お金と時間の無駄になります。

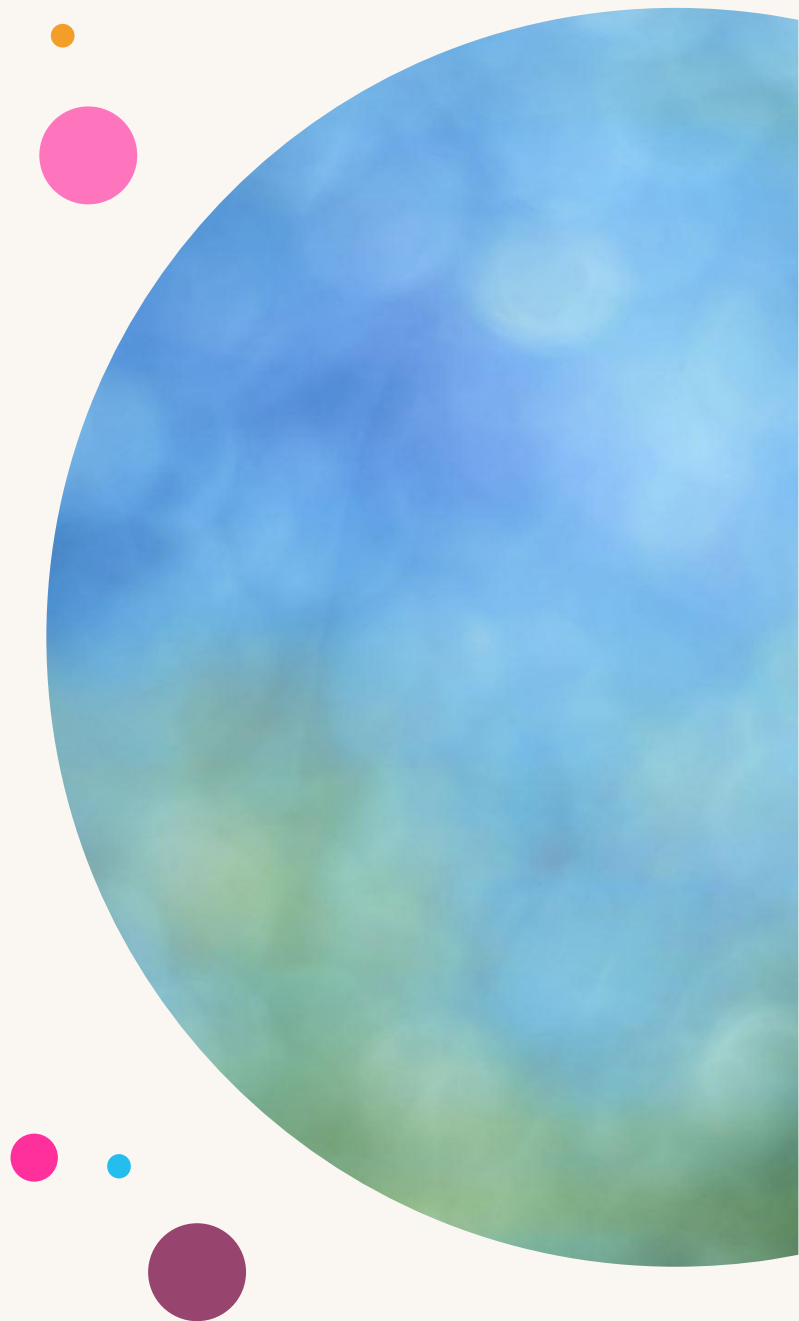
摂食障害は複雑

摂食障害は「食べる」という
生き残りのための「行動」と、
何らかの「感情」が結びついており、「無意
識レベル」から
ほとんどの衝動（ドライバー）が
湧きおこってくる。

摂食障害のドライバー (駆り立てるもの)

1. 脳神経的ドライバー (生き残り本能と関係)
2. 生化学的ドライバー (ホルモン、神経伝達物質)
3. 心理的ドライバー (心に湧きおこる感情)

こちらについては、理解が難しいので、勉強会、個人セッションの中で詳しくお話をしています。



摂食障害は複雑

そのために、頭で分かっているけど、

「食べるのがこわい」

「食べ過ぎてしまう」

「食べだしたら止まらない」

といったことが起きるのです。

摂食障害克服のための 5か条



摂食障害の克服 5か条

摂食障害の症状をコントロール、
無理やり消そうとしないこと

症状はお知らせであり
自分を守るためだったりします

摂食障害の克服 5か条

摂食障害と

自分を切り離す

(摂食障害は自分の一部で
すべてではないことを知る)

摂食障害の克服 5か条

やせるダイエットをやめること

ダイエットは百害あって一利なし

情報の断捨離をすること

摂食障害の克服 5か条

自分のために

健康になると決めること

健康とは、体、心のバランスが取れており
精神的に安定している状態のこと

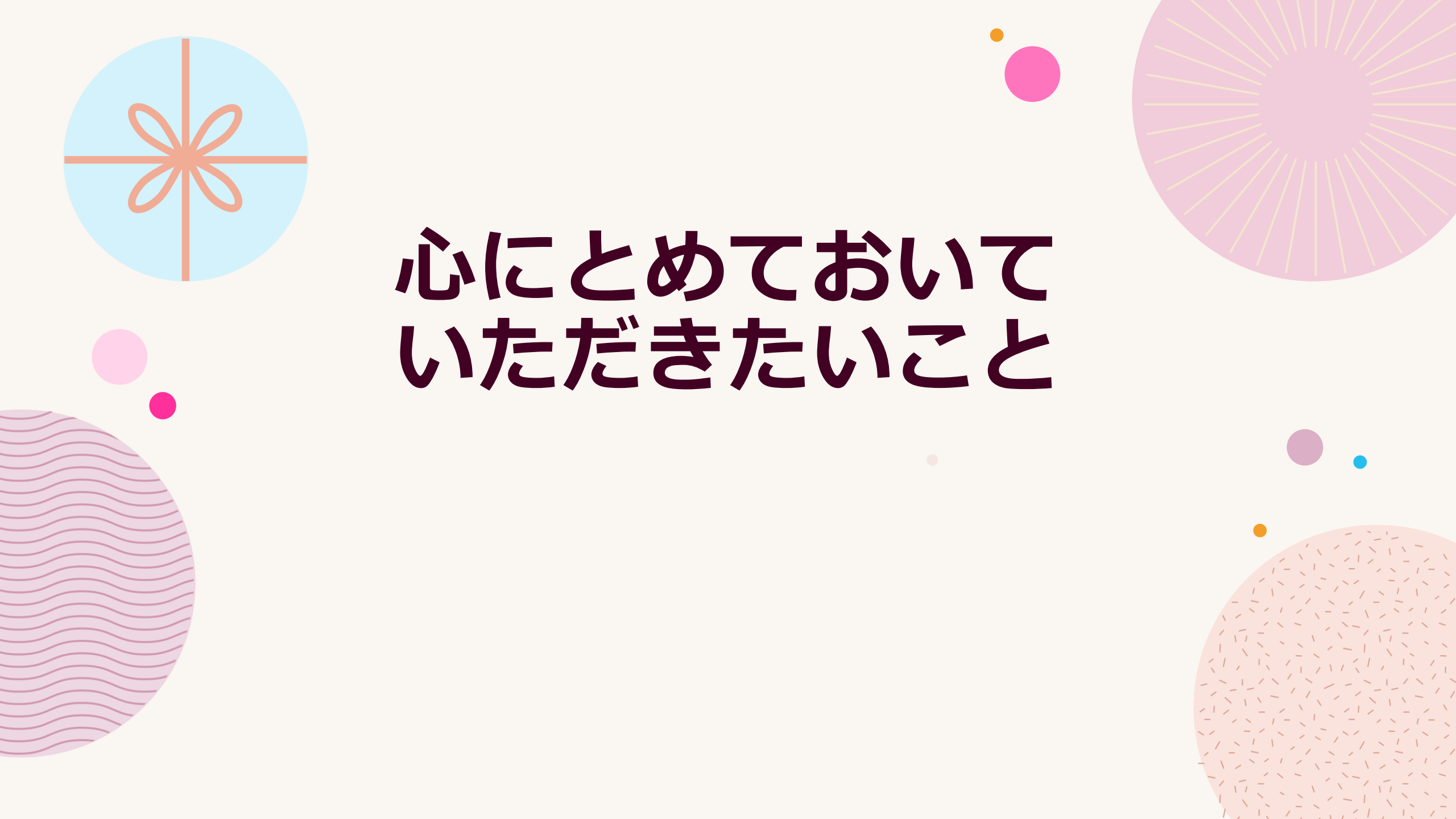
摂食障害の克服 5か条

一人で治そうとしないこと

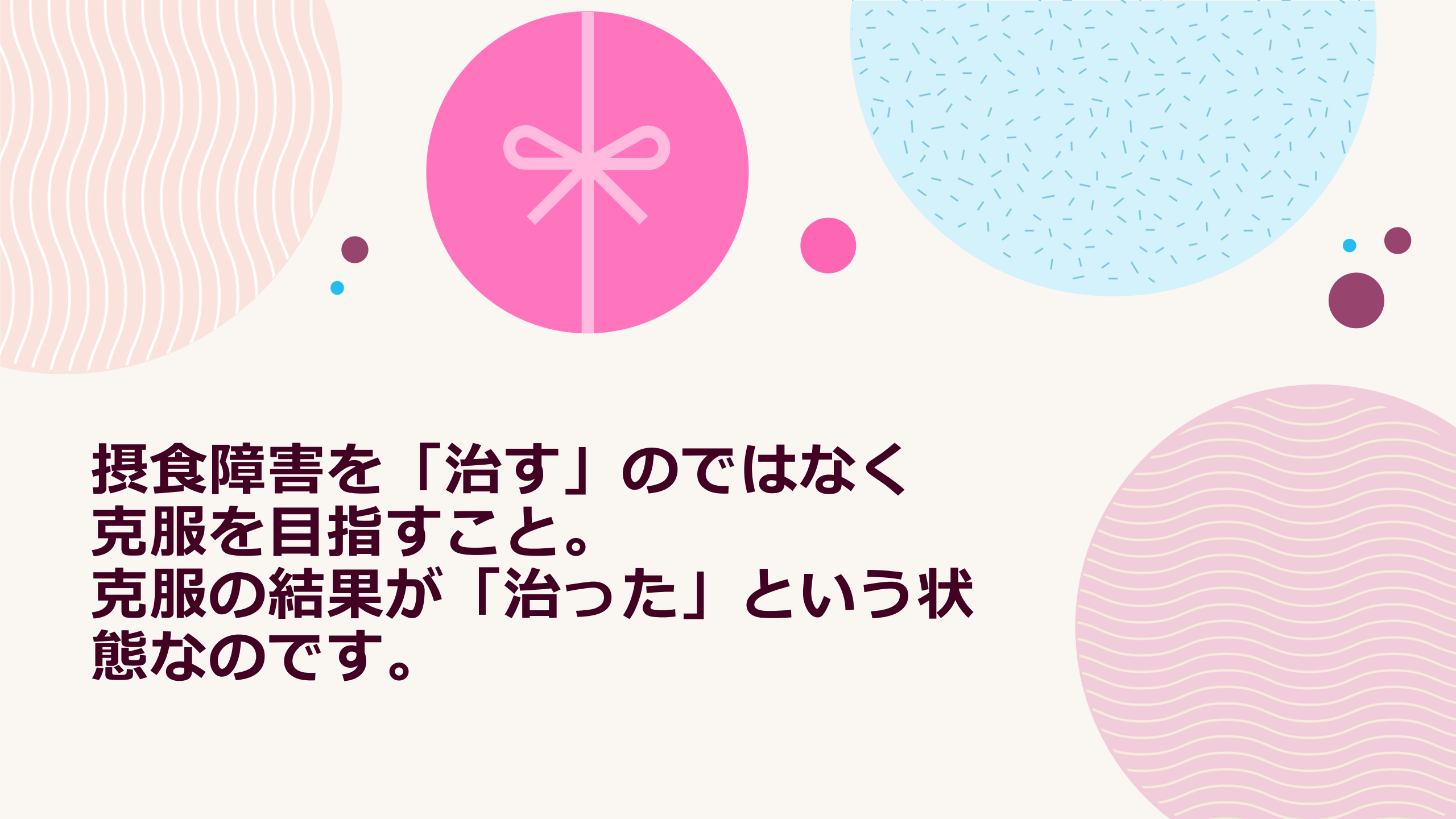
人は人によってしか癒されません

悩んでいるのはあなただけではないことに気が付きます。

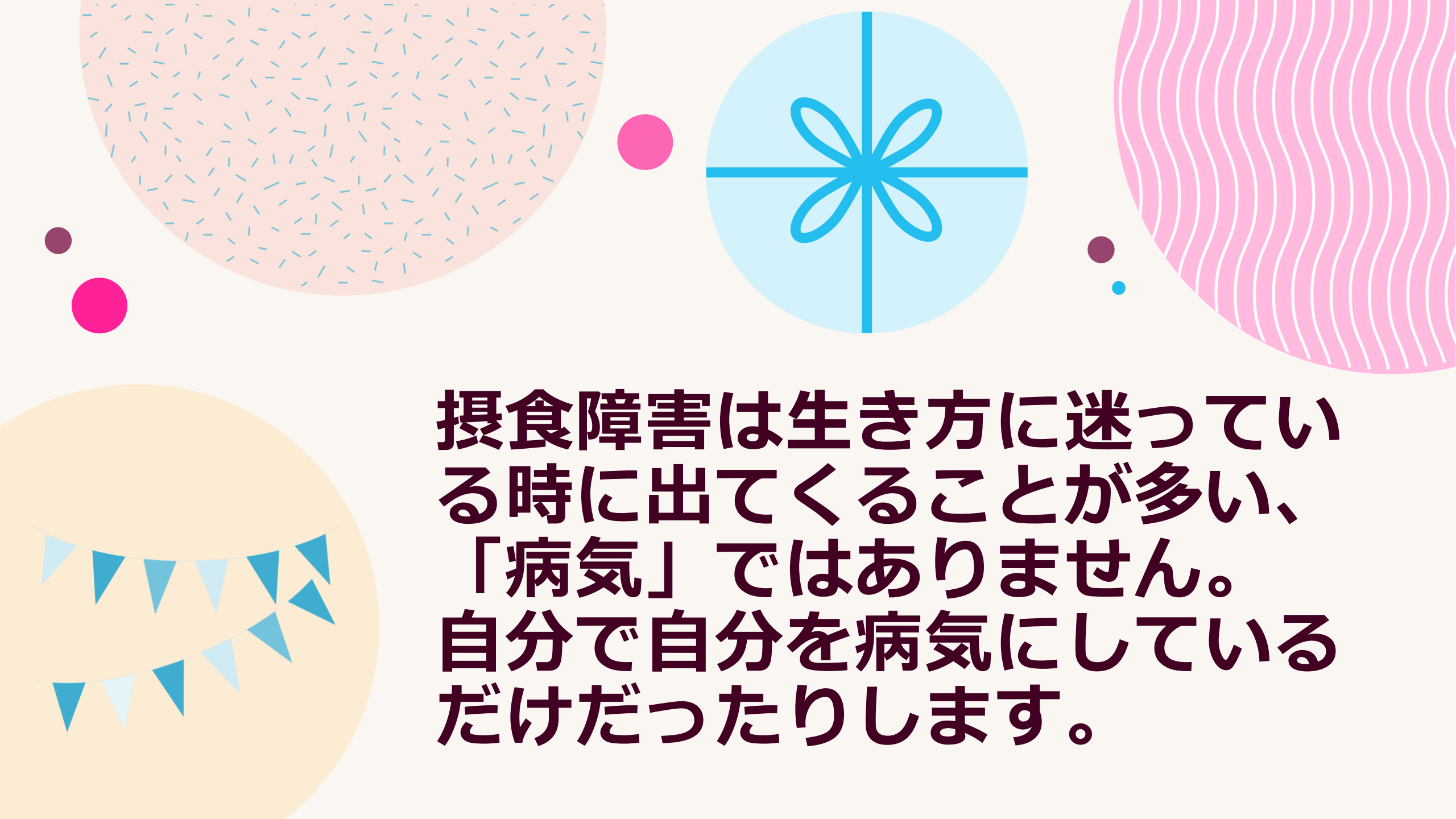
心を開いて自分の人生を生きる一步を踏み出しましょう。

The background is a light cream color with several decorative elements. In the top left is a light blue circle with an orange flower-like pattern. In the top right is a large pink circle with thin yellow radial lines. In the bottom left is a pink circle with horizontal wavy lines. In the bottom right is a pink circle with a dense pattern of small dashes. Scattered throughout are various small circles in pink, orange, blue, and grey.

心にとめておいて
いただきたいこと

The background features several large, semi-circular shapes with different patterns and colors. On the top left, a light pink semi-circle has white wavy lines. In the top center, a bright pink circle contains a white bow-like graphic. To its right, a light blue semi-circle is filled with small, dark blue dashes. On the bottom right, a light pink semi-circle has white wavy lines. Scattered around these shapes are several small circles in dark purple, light blue, and bright pink.

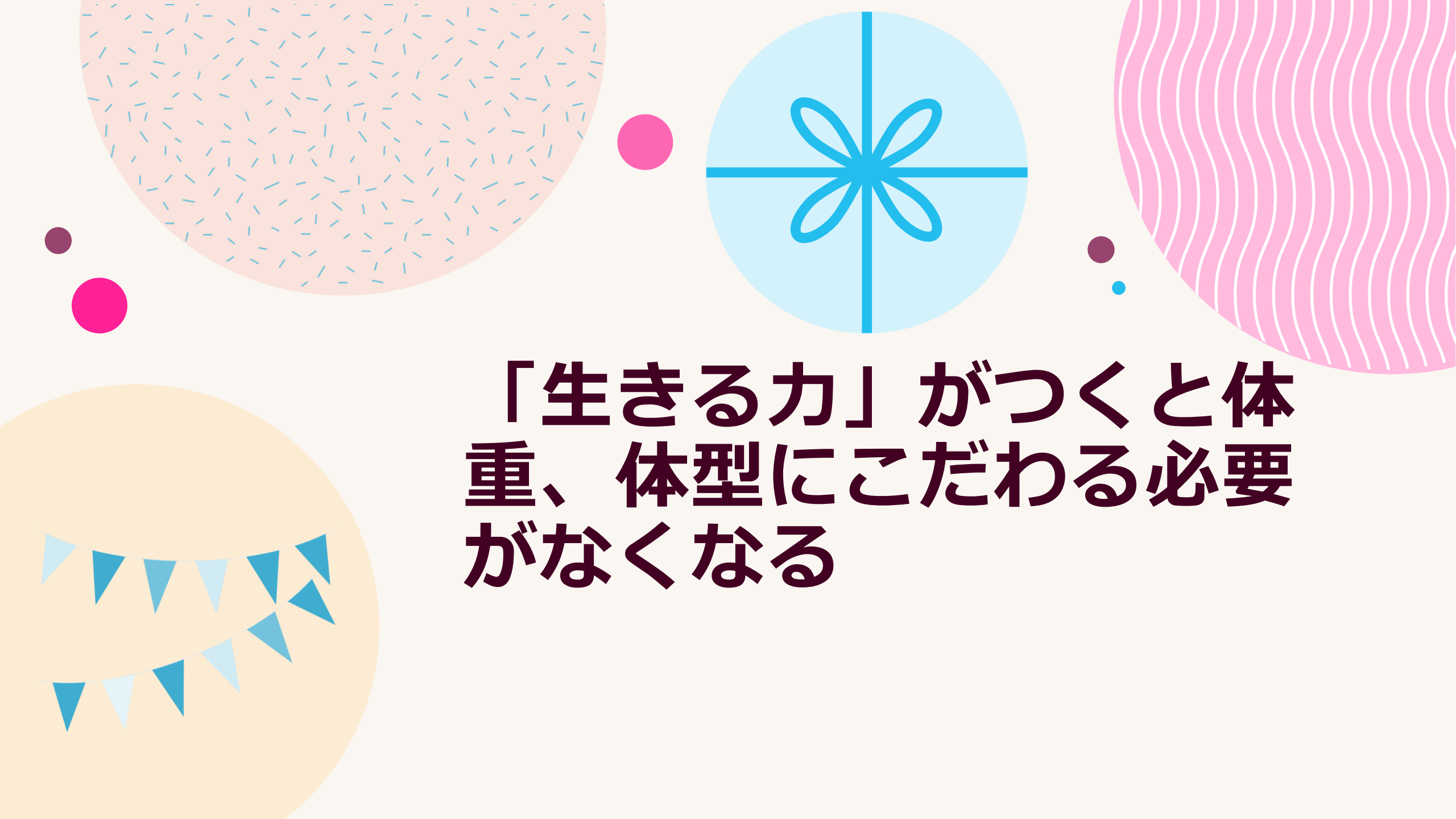
**摂食障害を「治す」のではなく
克服を目指すこと。
克服の結果が「治った」という状
態なのです。**



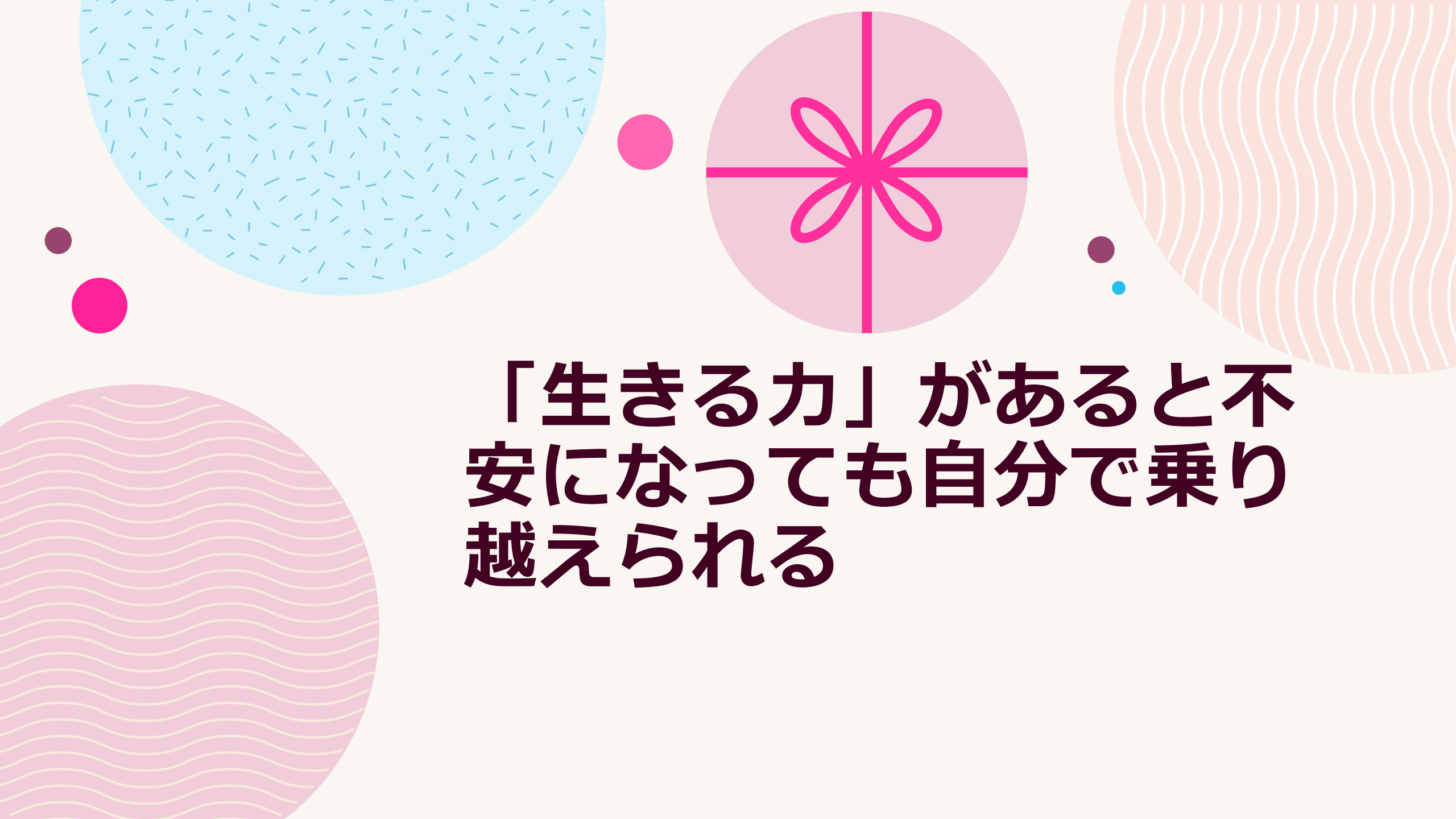
**摂食障害は生き方に迷っている
時に出てくることが多い、
「病気」ではありません。
自分で自分を病気にしている
だけだったりします。**

The background features several large, semi-circular shapes with different patterns and colors. On the top left, a light blue circle contains a pattern of small, dark blue dashes. To its right is a pink circle with a white cross and a stylized pink flower in the center. On the top right, a light orange circle has a pattern of white wavy lines. On the bottom left, a pink circle has a pattern of white wavy lines. There are also several small, solid-colored circles in pink, purple, and blue scattered around the larger shapes.

「生きる力」を身につけることで乗り越えられる

The background features several large, overlapping circles with different patterns and colors. On the top left, a light pink circle contains a dense pattern of small, dark blue dashes. To its right is a light blue circle with a dark blue crosshair and a stylized flower-like shape in the center. On the top right, a pink circle has a pattern of vertical white wavy lines. In the bottom left, a light orange circle contains a pattern of blue and white triangles. Scattered around these circles are several small, solid-colored circles in shades of pink, blue, and purple.

**「生きる力」がつくと体
重、体型にこだわる必要
がなくなる**

The background features several large, overlapping circles with different patterns and colors. A light blue circle with a dashed pattern is in the top left. A light pink circle with a wavy pattern is in the top right. A light pink circle with a wavy pattern is in the bottom left. A light pink circle with a wavy pattern is in the bottom right. A central light pink circle contains a pink flower-like shape. There are also several small solid circles in various colors (pink, blue, purple) scattered around the larger shapes.

「生きる力」があると不安になっても自分で乗り越えられる

The background features several large, overlapping circles with different patterns and colors. On the top left, a light pink circle contains a dense pattern of small, dark blue dashes. To its right is a light blue circle with a dark blue cross and a stylized flower-like shape in the center. On the top right, a pink circle has a pattern of vertical white wavy lines. In the bottom left, a light orange circle contains a pattern of blue and white triangles. Scattered around these circles are several small, solid-colored dots in pink, dark purple, and light blue.

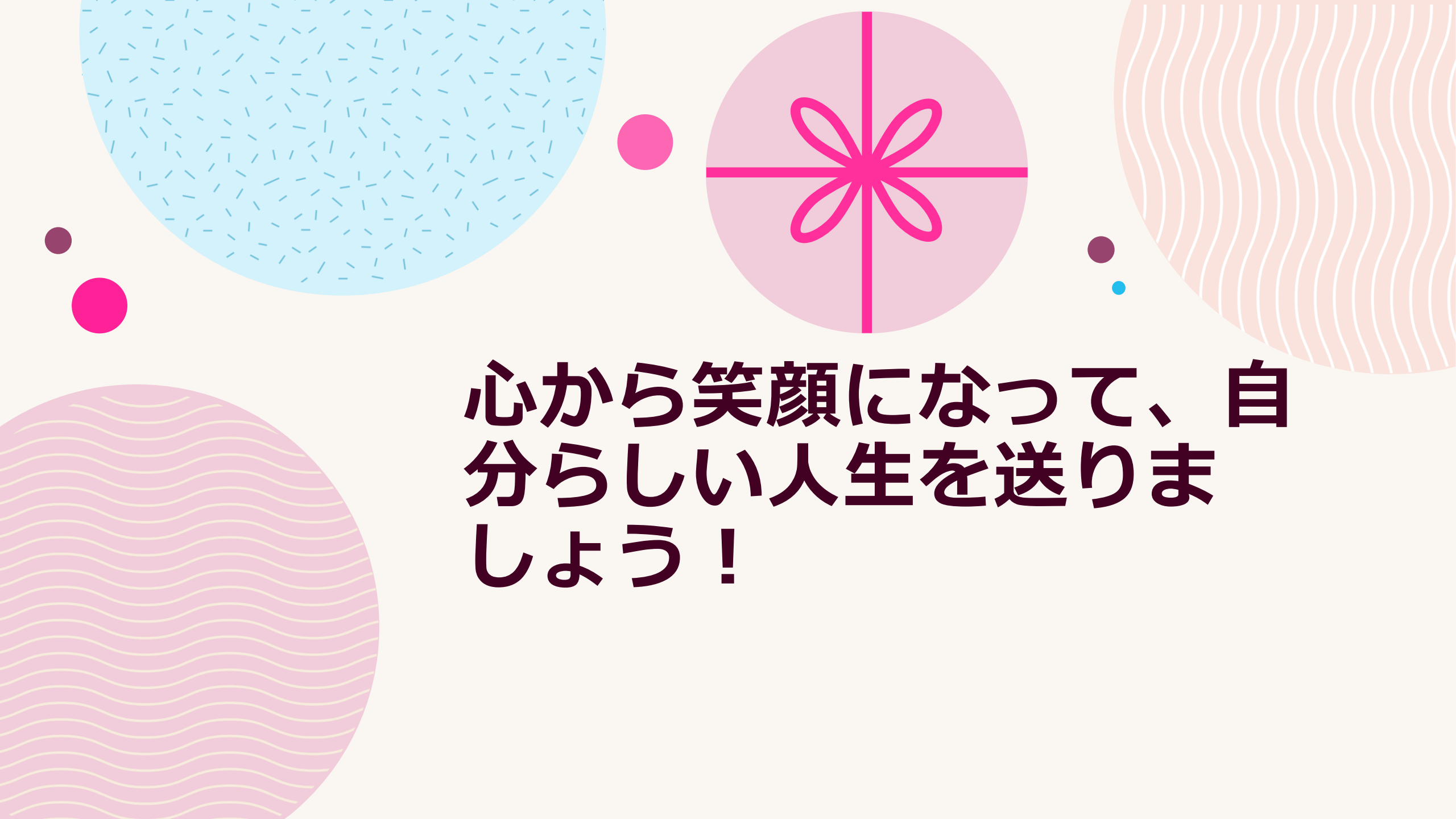
「生きる力」が出てくると、自分が好きになる

The background features several large, overlapping circles with different patterns and colors. A light blue circle with a dashed pattern is in the top left. A light pink circle with a wavy pattern is in the top right. A light pink circle with a wavy pattern is in the bottom left. A light pink circle with a wavy pattern is in the bottom right. A central pink circle contains a pink flower-like shape. There are also several small, solid-colored circles in various colors (pink, blue, purple) scattered around the larger shapes.

**「生きる力」を使うと、
毎日が楽しく笑顔になる**

The background features several large, overlapping circles with different patterns and colors. On the top left, a light pink circle contains a pattern of small, dark blue dashes. To its right is a light blue circle with a dark blue cross and a stylized flower-like shape in the center. On the top right, a pink circle has a pattern of white wavy lines. In the bottom left, a light orange circle contains a pattern of blue and white triangles. Scattered around these circles are several small, solid-colored circles in pink, dark blue, and light blue.

**笑顔の時間が増えると、
自然と摂食障害が消えて
いきます。**

The background features several large, overlapping circles with different patterns and colors. A light blue circle with a dashed pattern is in the top left. A pink circle with a floral pattern is in the top center. A pink circle with a wavy pattern is in the top right. A pink circle with a wavy pattern is in the bottom left. There are also several small, solid-colored circles in pink, purple, and blue scattered around the larger ones.

**心から笑顔になって、自
分らしい人生を送りま
しょう！**

The background features several large, overlapping circles with different patterns and colors. On the top left, a light pink circle contains a dense pattern of small, dark blue dashes. To its right is a light blue circle with a dark blue cross and a stylized flower-like shape in the center. On the top right, a pink circle has a pattern of vertical white wavy lines. In the bottom left, a light orange circle contains a pattern of blue and white triangular flags. Scattered around these circles are several small, solid-colored circles in pink, dark blue, and light blue.

**最後までお読みいただき
ありがとうございます。**

摂食障害の何でもご相談受付中

- 初回に限り 60 分、無料でカウンセリングしています。
- ご希望の方は、お友達登録いただきましたLINEからリンチユキ宛に「無料カウンセリング希望」とメッセージください。
- 当事者の方もご家族の方も、遠慮なくご連絡ください。