

啓発に関する エキスパートコンセンサス

第3部では学校現場で知っておくことが、摂食障害の早期発見や対処に役立つ情報についてエキスパートの意見を集約した。

まず、一過性のダイエットと、摂食障害との区別の指標についてエキスパートの70%が、「非常に有用」あるいは「やや有用」とした体重や身体症状、心理・精神面、行動面の特徴についてまとめた。現代の日本では、女性の大部分が何らかのダイエットを試みた経験があり、また、男性でもダイエットは決して珍しいことではない。ここに挙げた変化や特徴は摂食障害患者のすべてで、あるいは常に存在するというわけではないし、また、これがあれば必ず摂食障害というわけでもないが、摂食障害に気づく手がかりとなるものである。

次に部活動の顧問やスポーツ指導者に早期発見に役立つ、学生の行動面、身体症状、心理面の変化や特徴、望ましい対応についてエキスパートの70%が「ぜひ知っておくべき」「知っておくほうが良い」と回答した項目をまとめた。スポーツの成績向上のために食事制限や体重の減量を行うことが摂食障害発症のリスクとなることはよく知られている。中には怪我をして練習を

休んだ時や、部活動を引退した後に体重が増加したのをきっかけにダイエットを始め、摂食障害になるケースもある。摂食障害発症後も運動を続けることによって、やせなどの病状が進行する可能性や身体的に危険なケースがあり、運動を制限することや、練習を休むことを指導しなければならない場合がある。

最後に保健教育の中で70%のエキスパートが学生に「是非知っておいてもらうべき」と回答した項目、70%のエキスパートが少なくとも「知っておいてもらう方が良い」と回答した項目をそれぞれまとめた。

保健教育で扱わなければならないところや体の健康問題は数多く、摂食障害だけを特別に取り上げるとは難しいかもしれない。しかし、摂食障害は若い女性においては、うつ病よりも頻度が高いとされている。また、成長・発達、生命や、長期的な健康、生活の質、社会的機能に与える影響は大きい。少しでも保健教育に取り入れる工夫をしてほしい。教育においては、危険性を強調することよりも、ここに挙げられたような症状があったら早く相談するように指導することが重要である。

学校現場で知っておきたい一過性のダイエットと摂食障害の違い

一過性のダイエットと摂食障害の違いは何でしょうか？

1 教職員にはどのような違いを知っておいてほしいでしょうか？

◎体重が減少し始めて早期の段階における区別の指標として有用なもの

体重

- 体重減少の程度が大きいこと
- 体重減少が止まらないこと

身体症状

- 月経が止まったり、初潮が始まらない
- 徐脈、低血圧などの身体症状を伴う

心理面・精神面

- やせ過ぎていることやからだの不調の認識に乏しい
- 自己評価が低い
- 自己評価が体重や体形に極端に左右される
- 体重やカロリー数への過剰なこだわりがあること
- 太ることや体重が増えることへの恐怖が強い
- お腹がすいていることがわからなくなる
- ダイエット者は体重減少に達成感を持つが、摂食障害の場合はいくらやせても達成感が乏しい
- 周囲から食べるという圧力をかけられていると思っている
- 食べた後に過剰な罪悪感を持つ
- 強迫的であったり、完全主義である（「まあいいか」という感覚がない）
- 食事のコントロールを失っている様子がある

行動面

- 体重を減らすための行動の歯止めがきかない
- 大量に食べたり、隠れて食べることがある
- 排出行動（下剤乱用・嘔吐）を伴う
- 学業や部活動の成績の急激な変化を伴う
- 自傷行為を伴う
- 過活動（体重が減ってやせているにもかかわらず、過剰な身体活動を行う）を伴う
- ダイエットをやめた方がいいといった周囲の忠告を聞かない

部活動顧問(指導者等)などスポーツ指導者に知っておいてほしいこと

部活動顧問(指導者等)など、スポーツ指導者には
摂食障害の早期発見のためにどのようなことを
知っておいていただくと良いでしょうか？

◎摂食障害の学生によく見られる変化や特徴

学生の行動面

- 運動量を増やしたのに食事量が変わらない
- 客観的に見ると体力が落ちているのに練習を休まない
- ケガや故障が増える
- 過剰な体重コントロールをする
- 他の部員とトラブルになったり、部内で孤立する

身体症状

- 骨密度が低下するために脆弱性骨折が起き得る
- 無月経になる
- 運動中の疲労が強い

心理面

- スポーツ成績向上へのこだわりが強すぎる
- 成績が上がっても喜ばずさらに努力する

備考

- 指導者の言葉の影響に気をつける
- スポーツ成績重視の環境では、本人も周囲も病気だと気づきにくい傾向がある
- 学年(年齢)により体力に差があることに配慮する
- 運動メニューは体力に配慮する
- 不調時の相談窓口に関する情報を提供する
- 卒業後、成人後の学生の健康を考えて指導する

注：スポーツ成績へのこだわりは、摂食障害でない学生にも見られるが、こだわりが過剰で、体力が低下しているのに練習を休まないような場合には注意が必要である。詳しくは下記の参考文献参照。

《参考文献》

- 1) 日本陸上競技連盟：ヘルシーアスリートを目指して2014
www.jaaf.or.jp/medical/pdf/healthy_athlete.pdf
- 2) 国立スポーツ科学センター：成長期女性アスリート指導者のためのハンドブック
www.jpnport.go.jp/jiss/tabid/1112/Default.aspx
- 3) BEAT（英国摂食障害協会）：アスリート向けパンフレット日本語版
<https://www.jafed.jp/pdf/beat-guide-athletes.pdf>
- 4) BEAT（英国摂食障害協会）：コーチ向けパンフレット日本語版
<https://www.jafed.jp/pdf/beat-guide-coaches.pdf>
- 5) UK スポーツ：スポーツにおける摂食障害 日本語版
<https://www.jafed.jp/pdf/uk-sports.pdf>

保健教育などで大学生に知っておいてほしいこと

3

摂食障害の早期発見のために保健教育などで学生に知っておいてもらうべき症状にはどのようなものがあるでしょうか？

◎ぜひ知っておいてもらうべきこと

体重

- 体重が減る

身体症状

- 低体温（厚着をしても寒い）
- 徐脈
- 低血圧
- 皮膚・毛髪の乾燥
- うぶ毛が増える
- 月経周期の乱れ
- 脳が委縮する
- 骨粗しょう症になったり骨折する
- 改善しない場合、将来、妊娠・出産に影響することがある
- 持久力が低下する
- 重症の場合は死ぬことがある

過食症状

- 自分でコントロールできない過食がある
- 嘔吐したり下剤を大量に使ってしまうことがある

行動面

- 体重コントロールの歯止めが利かなくなる
- 体重が気になって何度も量る

心理面

- 食べるのが怖くなる
- 食べ物のことばかり考えて他のことに集中できない
- 体重・体形で頭がいっぱいで他のことに集中できない

その他

- 思春期の成長は太ることは違う
- 治療過程で過食の時期もある
- 早く回復するには相談したり、治療することが大切である
- 放置すると回復に時間がかかる
- 神経性やせ症、神経性過食症という疾患があること

◎知っておいてもらう方がよいこと

体重

- 身長が伸びたのに体重が増えない

身体症状

- 腹痛 便秘
- 身長が伸びにくくなる
- 味がわからなくなる

心理面

- イライラしやすくなる
- 人と接するのが怖くなる
- 頑固になる

行動面

- 食事に時間がかかる
- 限られたものしか食べられない
- 足の太さなどを何回もチェックしてしまう
- 人と一緒に食べられなくなる

- 気分が不安定になる
- 他人の体形・体重が気になる

注：大学では健康教育の機会は少ないが、健康管理の関する啓発活動や健康診断後の健康相談、保健指導などを活用する方法もある。生活リズム、食生活、ストレスとの付き合い方等の健康に関する相談や指導、健康教育の中に、上記のような点を含めて摂食障害に関する知識を知らせ、自らの健康を振り返ること、早期対応の必要性を指導することも必要である。ただし、症状を羅列して不安を与えるだけの指導とはならないよう注意し、昨今のやせ礼賛の社会風潮への傾倒にも注意を促す機会となることが望まれる。