

----- ご家族の方へ -----

文責：西浦可祝（摂食障害専門 医師）

摂食障害は難病です

摂食障害（過食症、過食嘔吐、チューイング、拒食症）は、「中枢性摂食異常症」という難病です。

あなたの大切な人が、この病気に苦しんでいます。

難病の定義（厚生労働省 難病対策要綱より抜粋）

- (1) 原因不明、治療方針未確定であり、かつ、後遺症を残す恐れが少ない疾病
- (2) 経過が慢性にわたり、単に経済的な問題のみならず介護等に著しく人手を要するために家族の負担が重く、また精神的にも負担の大きい疾病

放置すれば仕事や家事、育児ができなくなる恐れがあります。病状がさらに重くなれば日常生活もままならなくなり、ご家族が患者さんを介護する事態に陥ることもあります。

また、摂食障害は精神疾患の中でも特に死亡率が高いことでも知られています。

摂食障害にはさまざまな身体合併症があり、致死性不整脈など死に直結するような重篤な疾患を合併することもあるためです。

また、死につながる身体合併症のみならず、自殺率も高く、愛する人や家族がいるからこそ辛うじてつなぎとめられている命も少なくありません。

摂食障害は心身ともに多大な負担がかかる重篤な病気なのです。

摂食障害は意志が弱いからなる病気ではありません

摂食障害は心の病気です。

過食・嘔吐・チューイングは衝動に根差しており、意志の力ではどうにもなりません。たくさん食べたり（過食）、嘔吐したり（過食嘔吐・普通食嘔吐）、食べ物を咀嚼してから飲み込まずに吐きだす行為（チューイング）、下剤などの誤用は、摂食障害の症状です。

摂食障害は、決して、意志が弱いからなる病気ではありません。

－ － － 相談センターからのお願い － － －
～ご家族にできること～

このパンフレットをあなたに渡した患者さんは、摂食障害を治そうとしています。そして、このパンフレットを渡されたあなたは、患者さんにとってとても大切な存在です。

あなたの対応によって患者さんの摂食障害の病状は悪化も好転もしうるのです。どうか、あなたへ向けられた患者さんの信頼を、病状の好転に役立ててください。

患者さんの摂食障害の病状を悪化させないために、ご家族ができることをお伝えします。

過食・嘔吐・チューイング・下剤誤用などの症状を無理やり抑えたり、厳しく言ったりしないことです。

具体的には、「食べるな」、「過食するな」、「吐くな」、「もっと食べなさい」など、食べることに言わないことです。

また、食事や行動を監視したりして、症状を無理やり抑えつけないことです。

周りが摂食障害の症状に関して厳しく言ったり、症状を無理やり抑え込んでも、この病気は悪化こそすれ改善することは絶対にありません。

これまでも、患者さんは何度となく過食・嘔吐・チューイング・下剤誤用をやめようとしてきました。

それでもやめられず、患者さんはすでに死にたくなるほどの挫折感を味わい尽くしています。また、ご家族は叱咤激励のつもりでも、以下のような言葉がけは病状を悪化させるため、厳禁です。「情けない」、「甘えている」、「怠けている」、「食べ物を粗末にして罰があたる」、「他にも大変な人はたくさんいる」、「働けば治る」、「食べすぎるなんてよくあること」「病気と思うから病気なんだ」などです。

これらの言葉がけは、患者さんを心理的に追い込み、症状の増加をまねくこともあります。

患者さんはこれらの言葉をすでに何度となく自分自身に浴びせかけてきましたが、症状は止まらず、病状は悪化の一途をたどり今に至りました。

あなたから説教されたり、叱られたり、責められると、どこにも患者さんの逃げ場がなくなって、周囲に心を閉ざして隠れて症状を出すようになるかもしれません。

患者さんが症状を隠してしまえば、治癒への道は閉ざされ、病状は坂道を転がるように悪化するでしょう。

これは、治療者にとっても、患者さんを大切に思うあなたにとっても最も避けなければいけない事態です。

患者さんがあなたに寄せる信頼は、あなたの対応次第で病状が大きく変化するほどのものなのです。

患者さんの病状の悪化を防ぐため、あなたができることは、過食・嘔吐・チューイングなど病気

の症状や、患者さんが食べることに関して、何も言わず、干渉しない、ということです。

「受け入れられなかったらどうしよう」、「怒鳴られたらどうしよう」、「食事を監視されるようになったら…」、「お金を取り上げられたら…」

患者さんはそんな不安や恐怖でいっぱいです。

患者さんがあなたに最も必要としていることは、説教でも監視でも無視でもなく、ただ、患者さんを優しく見守ることです。さらに、患者さんから大きな信頼を寄せられ

ているあなたにしかできないことがあります。患者さんを思うあなたの気持ちを、温かい言葉でもって、患者さんに伝えてあげてください。

あなたが患者さんを思う気持ちは、患者さんの回復への原動力となります。 「今まで本当に辛かったね。」

「ひとりでよくがんばってきたね。」

「元気になってくれることが一番だよ。」

「告知してくれてありがとう。」

これらの温かい言葉がけは、何よりも患者さんを励まし、治療への勇気を奮い立たせ、病状の好転をもたらすでしょう。

そして、辛く苦しい患者さんの心を感じ取り、優しく抱きしめ、家族の総力をあげて、病院や専門の治療機関での治療に取り組んでください。

なお、一時的に症状が止まったことを「治った」と勘違いしてしまうと、何らかのきっかけで症状が出始めたときに過剰に落胆し、さらに過食・嘔吐・チューイング症状が悪化することがよくあります。

症状が止まっただけで安心せずに、回復に向けての具体的な行動をとれるよう、患者さんに協力してあげてください。

ご家族にこの病気の理解があればあるほど、過食・嘔吐・チューイング・下剤誤用などの摂食障害の症状は軽減しやすくなります。

摂食障害(過食症・拒食症・過食嘔吐・チューイング・下剤常用)専門相談センター西浦可祝 (摂食障害専門 医師)