

摂食障害の 問題行動に取り組む

きょうと摂食障害家族教室 5

2012年12月15日

ウイングス京都

本日のお話

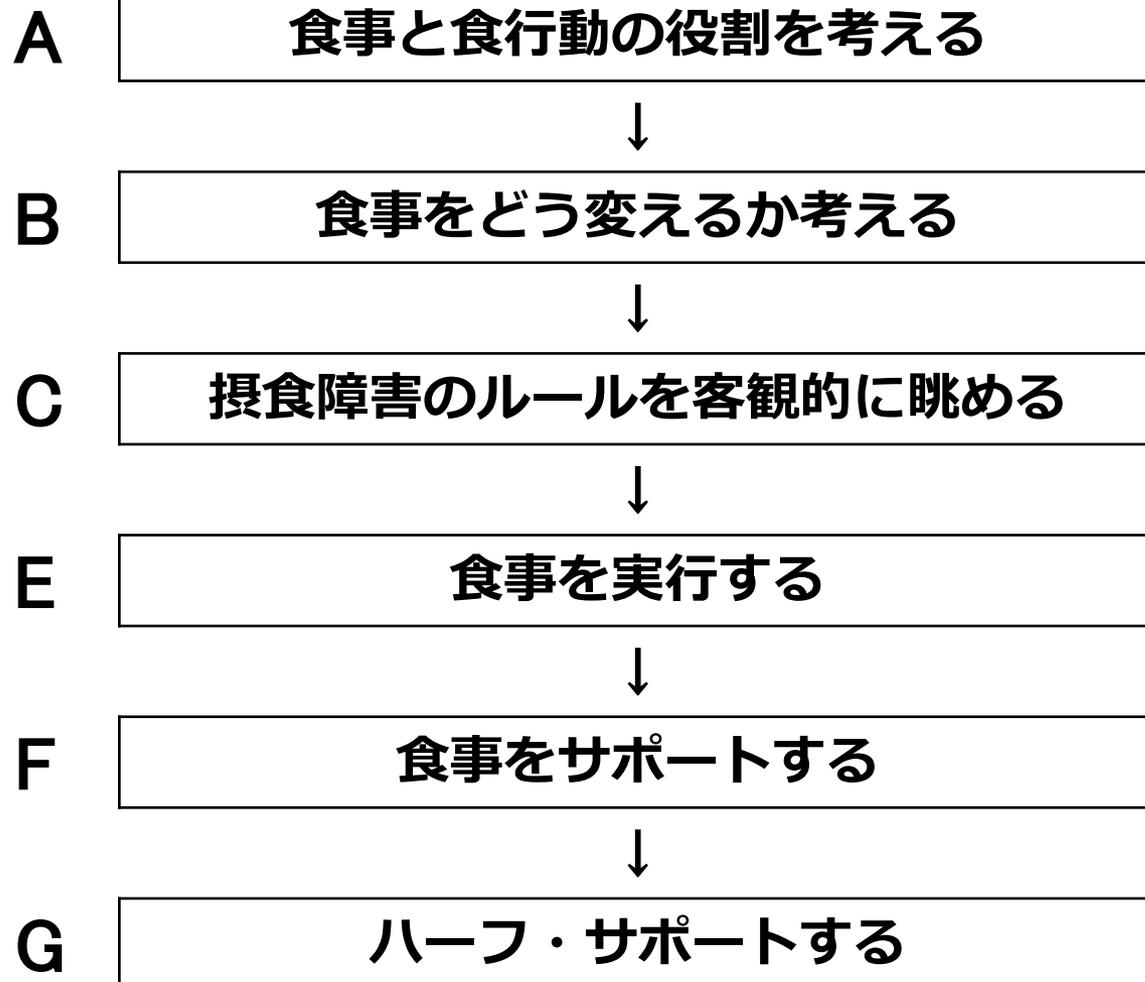
- 1 : 拒食に取り組む
- 2 : 過食に取り組む
- 3 : 最後に振り返って
 . . . リラックス . . .

第1部 拒食に取り組む

摂食障害治療のゴール

- 食べ物や食事を本来の役割へ戻すこと
- 食べることの役割
 - ①生命を維持するための「燃料」としての役割
 - ②文化において中心的な役割
 - 人間の活動の多くが食事を中心に回っている
 - 治療が進むにしたがい「燃料」以上の意味を食事に見出していく必要がある
(誕生パーティー、昼食会、バーベキュー等)
- 本人が学び直すべきステップ
 - 1. 身体が必要に従って食べる
 - 2. いろいろなものを、こだわりなく食べる
 - 3. 他の人と一緒に楽しく食べる、つまり、「人生」という文脈において食事を捉える

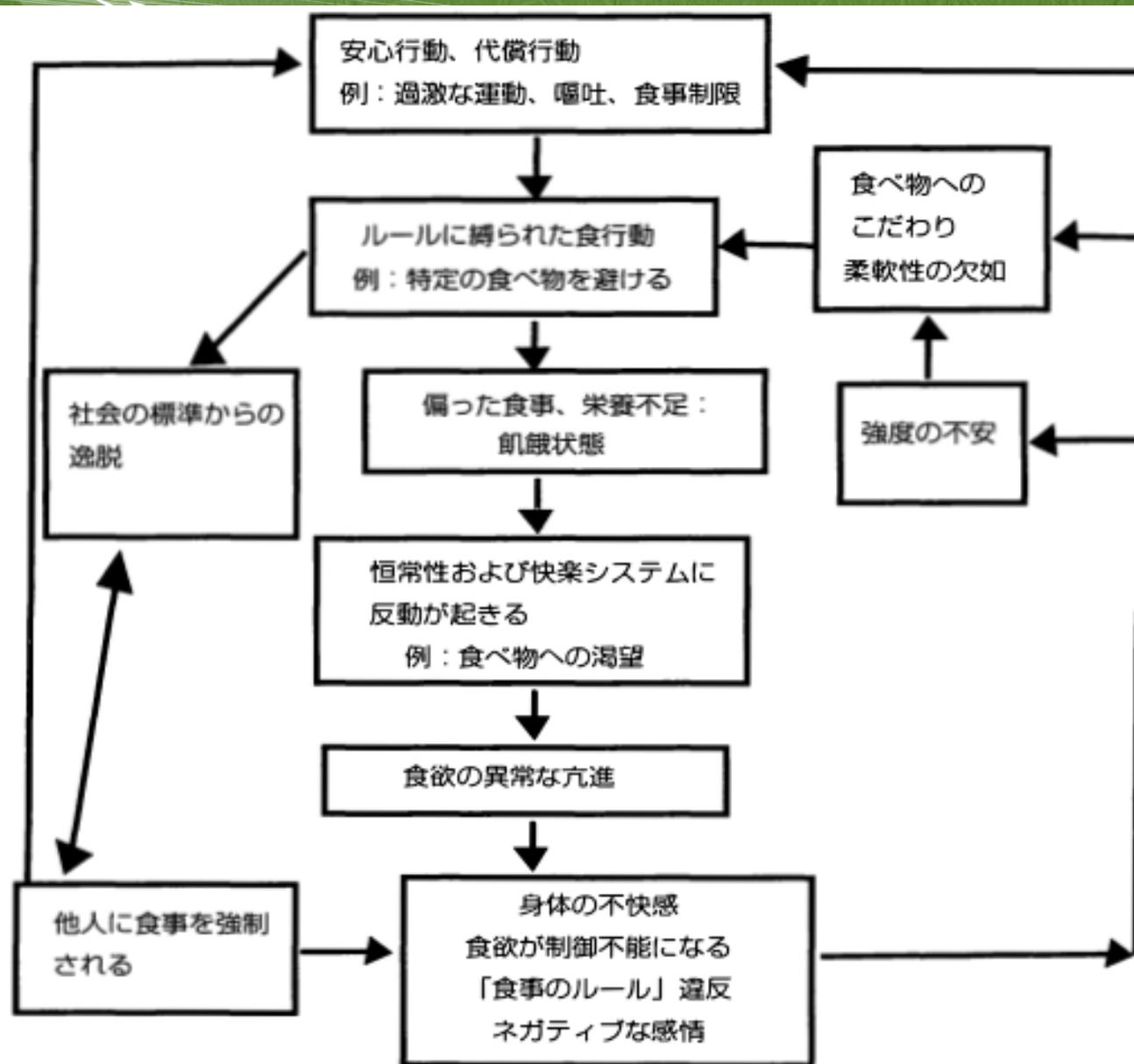
回復のためのステップ



A. 食事と食行動の役割を考える

- 食べるべきかどうかについて、議論の余地はない。身体は食べ物を求めている
- でも拒食を続ける「報酬」とは・・・
 - 拒食症でいると安心できる。セルフ・コントロールができていると感じられる
 - 拒食症でいると、私の苦しみを周囲にわかってもらえる
 - 拒食症でいると、大人にならないですむ。責任を負わずにすむ
- 長期に及ぶと高度に習慣化してしまうため、上記のような報酬に代わる方法を一緒に探していく必要がある
 - 穏やかさと一貫性、思いやりが必要
 - 効果的なコミュニケーションとストレス対処法を一緒に考える
 - 問題解決能力を高めるためのコーチをする
 - 柔軟性を高め、ものごとをより大きな視野で眺めるようにする

拒食症の維持システム



食事に関するルール

- 「これを食べると太るから食べてはいけない」
 - 「一口ごとに15回噛まないといけない」
 - 「野菜、タンパク質、炭水化物の順に食べなければならない」
 - 「脂肪を食べると体重が一気に増えてしまう」
 - 「赤い食べ物は毒になるので食べられない」
 - 「勉強しなかったら、晩ごはんを食べてはいけない」
 - 「いつでもお皿にちょっとだけ残さないとだめ」
 - 「私が食べるものは必ず熱くないとだめ」
 - 「私はだめな子だから食べてはいけない」
 - 「食事はきちんと時間通りでないとはだめ。朝食8時、昼食12時半、夕食6時。少しでも遅れたら食べない」
- 強迫的なルールに従うと、一時的にだが不安が減じられる
不安を乗り越えて、ものごとを客観的に見られるようになる
必要がある

安心のための代償行動

- 「ルール無視の食事」は極度の不安を引き起こす
 - 人を喜ばせたくて食べる（社会的刺激）
 - 強烈的な食欲に反応して食べる（抑えがたい空腹感）

- 不安を紛らわすための行動
 - 嘔吐、下剤の乱用、過活動
 - 「この場さえしのいだら、後は好きなように食べるわ」
 - 「無理やり食べさせられたのは、食べたうちに入らないわ」

- 安心行動はあっという間に習慣化する
 - 他人を巻き込んで、気休めを言わせるようにする
 - 本人：「これを食べたら、きっと太るわ」
 - あなた：「大丈夫、太らないわよ」
 - 気休め与えるほど、摂食障害特有の思考パターンが強化されるので、正面から応じないこと
 - 「人間は生きるために食べなくてはならないのはわかるわね。『へたな気休めを言つてはいけない』と先生に言われたの。だから、これ以上何も言わないわ」

身体は逆襲する-過食という罠

- ルールに縛られた食行動と、体重を増やそうとする身体がとの間には、やがて緊張が生じるようになる
 - 身体は正常に機能するため、食欲を増すようなメカニズムを駆使し、飢餓による栄養障害と闘おうとする
 - このようなメカニズムは個人差があり、遺伝的に拒食症の素因がある人は、それが弱く容易に拒食が続くことがある
 - 逆に「報酬回路」が非常に過敏になり、一度食べたすと止められなくなってしまうケースもある。「食べたくて、食べたくてしかたない」という激しい過食衝動が生じることもある
- ルールに縛られた食事が身体が欲する食欲とが交戦状態に入ると、過食や盗食などの異常な食行動が始まる
 - このような過食衝動に対する反応は、個人によって様々

治療の基本（食べることの意味）

- 治療の目標は、本人が変化するためのスキルとモチベーションを高めることができるような舞台作りをすること
 - 食事を縛るルールを緩和するのを手助けする
 - 安心行動がやめられるよう手助けする
- 栄養障害が脳機能に与えるダメージを未然に防いで、脳細胞の死や報酬回路、学習・発達面に障害がおきないようにする
 - 短期間、強制的な経鼻栄養やカロリー輸液は永続的な変化をもたらすことはできない
- 一方で十分な時間とサポートを与えて、彼女のモチベーションが高まり、ルールに縛られない食事を試したり、安心行動をやめてみようとするまでじっくり待つこと

B.食事をどう変えるか考える

(家族の基本的な姿勢)

- 栄養状態について、本人と家族の感じ方の違いを穏やかに話し合う
 - 批判的に聞こえないように注意する。「私から見ると・・・」
 - 点数化するなどの工夫
- 栄養状態を改善するための決定権は本人にしかないことを伝える
 - 本人のモチベーションを高める
 - 家族はいつでもそのための手助けをすることを申し出る
- 十分な時間をかけて、本人が変わる必要性を理解し、変わる自身とモチベーションを持つようになるのが最良である
- しかし体重が極端に低下して（例えばBMIが12台）命の危険がある場合は、本人がたとえ拒否しても、法律に則って命を守るための治療が行われることをあらかじめ話し合っておく

栄養リスクスケール

健康的な栄養状態
とはいえない



完全に健康的な
栄養状態だ

0 . . . 1 . . . 2 . . . 3 . . . 4 . . . 5 . . . 6 . . . 7 . . . 8 . . . 9 . . . 10



栄養状態を話し合う糸口として利用してみましょう

C.摂食障害のルールを客観的に眺める

(本人のモチベーションを高める)

□ 会話を用いる

- 現状のプラス面とマイナス面を明らかにしていく
- 患者が自己矛盾に気づき悩むことができるように

□ ABCアプローチ法

「引き金」を変える

「行動」を変える

「結果」を変える

ABCアプローチ法

- A : 「引き金」 Antecedents
- B : 「行動」 Behaviour
- C : 「結果」 Consequence

A=引き金

内的なきっかけ

- ・不安
- ・危険
- ・感情の回避
- ・人を避ける
- ・低い自己評価

外的なきっかけ

- ・批判、敵意

B=ルールに縛られた食事

C=結果

プラス効果

- ・特殊なスキル
- ・目標の達成
- ・人に心配してもらえる

マイナス効果

- ・人から批判される
- ・飢餓による影響
(食べ物のことしか考えられない、
身体合併症)

「引き金」と「行動」を変える

□ 「引き金」を変える

- 批判や敵意を控え、穏やかでいる

□ 「行動」を変える

- 穏やかに
- 思いやりを持って
- 関心を示して
- コーチをする
- 巻き込まれない

「結果」を変える

□ 内的な結果

摂食障害のルールに従わなかった場合、強い不安が生じます。

⇒ 過激な運動、嘔吐、下剤乱用に至る

⇒ 他の対処法を試みしてみる

(テレビを一緒にみる、一緒に散歩するなど)

□ 外的な結果

ルールに縛られた食事は良くないことを示す

⇒ 本人の食事の間そばに座って、食べ終わったかどうか確認した
(健康な行動の強化)

⇒ 食後、本人が不安のあまり泣きながら部屋にもどろうとするのを追いかけて抱きしめ、慰めようとした (拒食の報酬の強化)

D.食事を実行する

- 選択肢について
 - 食べなければならないという事実は選択できない
 - でも「いつ」「どこで」「だれと」「なにを」食べるかは選択できる
- ルールに縛られた食事を変える
- プラン作り（行動期以降）
- 食事に関するインフォメーション

プラン作り

- 1 : 話し合いの時間
 - 本人を縛る食事のルールを挙げてもらう
 - 安心行動について取り上げる

- 2 : プランを紙に書く
 - 本人と話し合って書き出す

- 3 : プラン実行後に本人と一緒に振り返り
 - 変化を達成した時に私に起きたこと
 - 変化のための実験に関連して、私が学んだこと/反省すること
 - 次に私がトライしたいこと

変化のためのプラン

私の栄養状態について変えたいことは：	
これを変えたいと思う理由の中で最も重要なのは：	
変わるために私がしようと思うことは：	
他の人が私を助けるためにできることは：	誰が？ どのようにして？
プランがうまくいっていることを確かめる方法は：	
プランを妨害するかもしれないことは：	

食事に関するインフォメーション

- 拒食の人は1000Kcalほどから始める
- 通常メニュー（2000～2500Kcal）を目標
- 通常メニューに1日500Kcal追加すると体重が1週間で1kg増加
- 外来では1週間で0.5kg程度、入院では1kg程度の体重増加を目標とする
- 3回の食事に数回の間食を決まった時間に摂る
- 栄養補助食品の利用も検討
- 水分の摂りすぎに注意
- 最初は栄養成分が表示された食品で本人の不安を軽減するが、徐々に配慮を少なくしていく
- 1日のメニューは前日までに決めておく、週間メニューを作成するのもよい、決めたら変更不可という規則を定めるのも必要
- 食事プランが適切であるかどうかを判断するための唯一の方法は医学的リスクがどれくらい改善したかを観察すること

E.食事をサポートする

1. 食事場面のシナリオを作っておく
2. 適切な目標を決める
3. 到達可能なゴール
4. 限界設定を行い、これを落ち着いて実行する
5. 「拒食症ミンクス」が本人の横に座って、批判的なことをつぶやいていると想像する
6. 出来る限り褒める
7. 大きな課題は小さな課題に分割して、助ける
8. 食事時間には反対意見を控える
9. 「権威」に訴えることによって、食をめぐる戦いを回避する

10. 食事やおやつの際は、じっくりと時間をかけてサポートする
11. 腹が立ったりイライラしなくても、八つ当たりしない
12. 好ましくない行動をみつけたら、穏やかに、1人称または3人称の形で本人に伝える
13. 食事と安心行動の両方を改めることが目標
14. 良い点を見つけたら、そのことを伝える。望ましくない点はできる限り無視する
15. 安心行動の連鎖に手を貸さない
16. 後ほど反省会を行う(食事の直前・直後は避けること)

言うべきでないこと。口調を想像してください。	言うべきこと。穏やかな口調で言ってみてください。
なぜ全部食べなかったの？	全部食べるって言ったわよね。頑張ってみて。あなたならきっとできるわ。
その最後の一口、食べられるでしょう？	手伝って欲しいのね。でもあなたならきっとできるわ。
まだ食べ終わらないの？時間がなくなるわ。しなくちゃいけないことがあるのに。早くしなさいよ。	難しいことね。でも、あなたには勇気があるから、きっとできるわ。
食べ物がもったいないわ！	「拒食症ミンクス」の言いなりになっちゃだめよ。
この食事を作るのに何時間もかかったのよ！	あなたの栄養状態を回復するためには、プランを実行していかなければならないのよ。
アフリカの子供たちのことを思い出ささい！	今あなたと議論するつもりはないわ。それよりも食事を食べて、治療を続けましょう。
食べ物をそんなに切り刻んでいるのを見ていると、気分が悪くなるわ！	二人で立てたプランでは、夕食は45分以内に食べ終わることになっているわ。あと15分も残っているわよ。何か手伝うことがある？おかずを温めてあげましょうか？
ちょっとしか食べなかったじゃない！あなたネズミなの？	この食事は、それほどたくさんの量ではないわよ。もう一度トライしてくれる？

F. ハーフサポートする

- 時期や自信、進歩の程度に応じて、新たなチャレンジが本人を待ち受けていることでしょう
- ですから、本人が回復へ向かうにしたがって、家族であるあなたの役割も変化していく必要があります。イルカのたとえを思い出してください。本人が途方に暮れているときは、本人の前を泳ぎ、進むべき方向を示してあげる。本人が支えを必要としているときは、並んで、泳ぎ、コーチをしながら励ましてあげる。本人が前進し、独り立ちを始めるようになったら、すぐ後ろをそっと泳いでついて行く

例) 本人がお弁当を食べるときに、両親からの励ましのメッセージが書かれたメモが助けになる

第2部 過食に取り組む

脳の食欲コントロールシステムを理解する

□ 食欲のコントロール・システム

① 身体のバランス・コントロール

摂取された食物の栄養分と身体組成をモニターすることにより、食欲を調整

② 欲動（報酬）のシステム

学習と記憶に基づいていて、「食べたい」という欲求を、食べた結果得られる快樂に関連するもの

□ 過食とそれに伴う体重増加

⇒ 飢餓状態に突然現れる行動（①の発動）で、厳しいダイエットの最中に快樂と感じられる行動（②の発動）

過食が発生するための条件

- 一定期間、低栄養状態にあること
- 食後すぐに胃の内容物が排出された場合
- 嗜好食品をまれにしか食べられない場合
- ストレス
 - 過食症を抱える人は病初期に、あるいは発病前の小児期にこのような状況を経験したことがあります。その結果、脳の欲動システムが過食という行動パターンを引き起こすようにプログラムされてしまっていると考えられます。「お菓子はだめ」「チョコレートはだめ」というように嗜好食品が禁止されると、このような食べ物はたまにしか食べられないという状況が生まれます。また、嗜好食品が報酬として与えられ、罰として禁止されるようであれば欲動システムに関連して、食べ物のことを学習する際に混乱が生じます。さらに、やせた女性像を美化して、このようなスタイルになるためにダイエットを始めると、食事パターンが非常に不規則になってしまいます。過食の埋め合わせをするための代償行動を伴えば、この傾向はますます顕著になります。

報酬システムをリセットするために

- バランスの取れた健康的な食事を規則正しく食べる
 - 嗜好食品(脂肪・糖分の高い食品)や、過食しやすい食べ物をできるだけ避ける
- 友達と一緒に食べる
 - 報酬としてしか食べられなかった嗜好食品を、友達と一緒に楽しむのために食べる
- 体重を正常範囲に保つ
 - 低体重でいると、報酬システムが過敏に働きます
- 消化管運動が、神経系やホルモン分泌を刺激し、脳にフィードバックを与える
 - 嘔吐をすれば、食べたものは胃から小腸へと進むことができません。小腸では消化のためのさまざまなホルモンが分泌され、これらのホルモンは脳に食欲に対する刺激をストップしようとします。しかしこのようなプロセスが起きなければ、依存症のように「食べたくて食べたくてたまらない」という渴望が高じていくこととなります

- 小腸に長く留まって、上記のホルモン放出や脳へのフィードバックを遅らせてくれるような食べ物を食べる
 - 低グリセミック指数食〔食後の血糖値上昇が少ない食事〕や食物繊維を多く含む食品
- 食べ物や過激な運動によってではなく、楽しみそのものによって快楽物質が放出されるようにする
 - 趣味活動、触覚(マッサージ、リフレクソロジー、アロマセラピーなど)、聴覚(音楽など)、視覚(深呼吸しながら平和で、楽しい光景をイメージする瞑想法など)といった知覚システムを刺激するセラピーなどです

家族であるあなたが取るべき態度

- 極端な手段をとらない（食品棚に鍵をかける、家で過食禁止）
- 話し合いによって解決法を見つける
- 一定のルールを決めて守ってもらう
- 患者本人の自由意思を尊重する
- 穏やかでいること
- 極端な反応をせず、粘り強く、一貫性を保つこと
- とるべき行動の優先順位を考える（過食？感情の爆発？自傷？）

過食のプロセスを分析する (ABCアプローチ)

- 過食の状況をモニターすること
- 「引き金」について
 - 本人にとってストレスを感じるのはどのような状況であるのかを話し合い、家族が何ができるのか聞いてみる
- 「結果」について
 - 家計に与える影響を無視しない
 - 過食をかばわない、後片付けしない
 - ルールを明記する
- 変わりたいと思うかどうか決めるのは本人自身であることを強調
 - (本人に押し付けのルールは有効ではない)

ABCアプローチ法

- A : 「引き金」 Antecedents
- B : 「行動」 Behaviour
- C : 「結果」 Consequence

A = 引き金

内的なきっかけ

- ・ 空腹感
- ・ 食事のルールを破る
- ・ 不安
- ・ ネガティブな感情

外的なきっかけ

- ・ 批判、敵意
- ・ 嗜好食品

B = 過食

C = 結果

プラス効果

- ・ 消費する楽しみ
- ・ 空腹感が消える
- ・ ネガティブな感情が直ちに和らぐ

マイナス効果

- ・ 食事のルールを破り、後ろめたさを感じる
- ・ 他人を不快にさせる
- ・ お金の無駄遣い
- ・ キッチンとトイレが汚れる

変わることのプラスとマイナス

- 変化に対するモチベーションは日によって上下する
- できる限り褒めて「あなたならきっと変わることができる」と伝える
- もし失敗しても、本人の努力を認め、もう一度トライするための手助けをしましょう（ゴールの修正も検討）

現実的なゴール

- ❑ 目標は一夜にして全てを変えようとする事ではない
- ❑ ゴールに至るまでのプロセスを小さな段階に分け、それぞれの段階を達成しながらゆっくりと前進し、変化の地固めをして、時間をかけて治療に向かうこと
- ❑ 現実的なゴールの設定
e.g. 「二度と過食はしない！」

高すぎる目標は失敗の可能性が高い。低すぎる目標はやる気を失ってしまう

最後に振り返って

振り返って、リラックス

- 本人のサポートだけでなく、家族会議を開いて家庭内のトラブルについて話し合う
- 家族が本人を長期間にわたって穏やかに、思いやりと一貫性をもってサポートするためのスタミナを養う。家族もリフレッシュが必要

対応

- 好ましくない対応を振り返る
カンガルー、サイ、ダチョウ・タイプの対応？
- 本人の努力をほめる
- 役に立つ言い回し
感情を言葉や表情で表わすことはOK
- 繰り返しが大切
言っても効果がないからと諦めない
- けんかを売られても買わずにうまくかわすように
- 気休めの言葉は有害
- 許せない行動は、見て見ぬふりしない
- 励ましの言葉が重要
- 進歩や失敗を記録する

最後に

□ 重要事項

➤ 穏やかに

➤ 一貫性を持って

➤ 思いやりを忘れずに

➤ 摂食障害を抱えるあなたの子供をいたわり、
コーチすることで、自身を回復させましょう

➤ 本人に寄り添いながら回復への旅路を歩きぬ
くためには、現実的な問題解決と必要に応じ
たサポートを心がけて、自分自身を含めた家
族全員のQOLに配慮してください

- 摂食障害を理屈で打ち負かそうとしても無駄
- 家族が変われば、病気の回復に向けて子供をコーチすることができる
- 会話をすること（相手の言葉にできるだけ耳を傾ける）
- 決定を下すときは、良く考えること
- 家族全員で首尾一貫したアプローチを行うための、良好なコミュニケーションとチームワーク
- 自分の中の短所を克服し、長所を伸ばすこと
そのためには、友人、知人の助けを借りましょう
- 新たな課題にチャレンジする勇気と、積極的に問題解決へと向かうエネルギー

5回全て終了です お疲れ様でした

ご家族の協力により、本人が病気を克服できることを祈っています