



# 「だめな自分」を許せていますか？

なかおが ちゆき  
中岡 千幸 (保健管理センター 学生相談室 人間系 助教)

何らかの目標が達成されなかった時、あるいは、何らかの失敗をしでかした時、「自分なんて生きる価値がない」などと自分を批判してしまうことはありませんか？「だめな自分」ばかりに目が行き、自分の価値を低く見てしまう人ほど、また、自らの価値を自分の体重や体型で評価してしまう人ほど、摂食障害に陥ることが多いようです。

## 摂食障害とは？

摂食障害は、食行動の異常を呈する精神疾患で、極端な食事制限と著しいやせを示す「拒食症（神経性食欲不振症）」と、むちゃ食いエピソード（大量の食べ物を短時間に摂取すること）と体重の増加を防ぐための不適切な代償行動（例えば、自己誘発性嘔吐、下剤や利尿剤の乱用、過剰な運動、絶食など）を繰り返す「過食症（神経性過食症）」が代表的で、厚生労働省の特定疾患（難病）に指定されています。

## 摂食障害の原因

摂食障害の原因はさまざまですが、勉強や部活動の過重や受験や就職活動の失敗、人間関係の悩み（恋人との別れや親友との喧嘩）、家庭内の葛藤など、心理的なストレスや社会的なストレスが影響していると言われています。しかし、ストレスがかかる状況に置かれたすべての人が摂食障害に陥るわけではありません。摂食障害になりやすい「個人側の要因」があります。

例えば、「真面目」で、「負けず嫌い」で、「完璧主義」の人ほど、目標や理想が高いため、挫折感を体験し易く、その場合に体型や体重で自分の価値を見出そうとする人ほど、摂食障害になりやすいと言われています。

## 摂食障害の身体への影響

低栄養状態が続くと、低体温、低血圧、徐脈（脈が遅くなる不整脈）になり、ちょっとしたことで疲れやすかったり、動悸がしたりします。また、脂肪が減ると、女性ホルモンが減り、無月経や骨粗鬆症こつそしょうしょうになってしまうこともあります。また、過食と拒食を繰り返しているため、胃腸の働きが悪くなったり、

便が出にくくなったりします。さらに、嘔吐、下剤や利尿剤の乱用により、不整脈になったり、最悪の場合、心臓が止まることもあり、大変危険です。

## 摂食障害の予防

### ①自分に合ったストレス解消法を見つけよう

まず、ストレスを溜め込まないように、「食えること」以外に自分に合ったストレス解消法（例えば、スポーツやアウトドア、サークル活動、音楽鑑賞、ライブ、カラオケ、旅行、飲み会、ショッピング、読書、映画鑑賞、絵画、ゲームなど）を見つけて下さい。それを行うこと自体がストレスにならないよう、無理なく行えるようなものが良いでしょう。

### ②毎日3食決まった量を食べよう

食事を抜いたり、食事の量を極端に減らすと、欲求不満と空腹感から、一度に大量に食べてしまう事があります。日頃から、朝、昼、晩、1日3食決まった量を食べるように心がけましょう。

### ③偏った食材や調理法を選ばないようにしよう

脂質の多い食材（肉や卵）や揚げ物を避け、野菜や海藻などの低カロリーの食材ばかり食べていると、過食欲求が生まれ、高カロリーのものを大量に食べてしまう事があります。偏った食事は避けましょう。

### ④早めに就寝しよう

夜更かしをすると、夜中にお腹が減ってついつい食べてしまいます。また、睡眠不足になると、血中の食欲抑制物質が減って食欲亢進物質が増えるため、炭水化物などが食べたくなる傾向があるようです。早めに就寝し、十分な睡眠をとるようにしましょう。

### ⑤自分に少し優しくなってみよう

目標が達成されなかった時、または、失敗をしでかした時、「結果」だけを見ずに、目標に向かってひた向きに頑張った自分を誉めてあげましょう。まずは自分で自分の事を労わってあげて下さい。

もしも、あなたが、摂食障害に苦しんでいたなら、一人で悩まずに、学生相談室に相談して下さい。問題解決には長い時間が必要になるかもしれませんが、私たち専門家がお手伝いします。



ひとりで悩まず 保健管理センターへ

保健管理センター受付 029(853)2410

学生相談室受付 029(853)2415