© DDD Centre for Recovery 当資料に掲載している内容については無断転載を禁止しています。

摂食障害基礎知識
【5】治療

摂食障害とは、食事や食べ方に症状が出る精神疾患です。最新の研究では、神経性だけでなく代謝異常も背景にあることが判明しています。

摂食障害はバイオ・サイコ・ソーシャルといって、遺伝子、心理・精神、そして環境の３つの要因が複雑に混ざり合って発症するものです。
予防法は沢山ありますが、ダンス・バレエの世界は高リスクと認定されているほど、摂食障害が身近にあるものです。摂食障害が発症した場合には、早期治療を行いましょう。
治療開始を先延ばしにすればするほど、完治までに時間がかかります。放っておくと 10 年 20 年、人生が奪われることも珍しくありません。

もしもの時の為に、治療の知識を持っておきましょう。

摂食障害の治療

【機関別】
摂食障害の治療は、その重症度によって受ける場所が変ってきます。

重度の場合：病院での入院治療
重症の場合や、自殺願望（極度の栄養失調はうつ状態や自殺願望を引き起こします）などが強い場合には入院しないといけません。まずは命を守るのが先決ですから。

軽～中度の場合：外来、またはクリニック
病院の外来や、専門クリニックを受診する方法です。
頻度として毎週または隔週でカウンセリングを受けるのが一般的です。

～～～
DDD は後者のクリニックです。
残念ながら日本では拒食症（重度）の入院治療の受け入れ場所は増えている一方でその他（特に過食症や過食障害）の専門的な治療を提供しているクリニックや病院がほとんどありません。
そのギャップを埋めるため、守秘義務厳守の安全なビデオ電話で治療（食事カウンセリング）を提供させていただいています。
～～～

© DDD Centre for Recovery 当資料に掲載している内容については無断転載を禁止しています。

摂食障害基礎知識
【５】治療

【種類別】

摂食障害の治療には、２つのカウンセリングが必要です。

1. 管理栄養士による食事療法（**食事のカウンセリング**）
2. 臨床心理士による**心のカウンセリング**

拒食症の場合、もしくはその他の合併症を患っている場合などでは、ドクターによる定期的な検査（血液検査や心電図など）も必要になります。

また、うつ状態や症状が強い場合には、精神科医による薬物療法も必要になってきます。

カウンセリングって具体的にどんなことをするの？

摂食障害のカウンセリング・治療の目的は、栄養状態を回復することと、心身共に健康になることです。
そのためには、

- 体重・体型に対する考えを柔軟にする
- ボディイメージを高める
- 食事や食べ物に対する考えを柔軟にする
- ダイエットを止める
- 自尊心を高める
- コーピングスキルの種類を増やしていく
- 過去にトラウマがある場合（ない患者さんの方が少ないですよ）、それを消化し、乗り越える

など、カウンセリングでじっくりと治していくことが沢山あります。

食事療法で栄養状態（拒食症の場合は体重と臓器の回復も必要）などのフィジカルな回復を得ながら、心理士と根深い問題を解決していく。
これが治療のゴールデンルール。チームワークが不可欠なわけです。

大人と子供では治療は違う？

子供や思春期の拒食症の場合には、家族療法（FBT； Family Based Treatment）が行われる場合もあります。
これは、心理士や栄養士の指導の元、当人の両親が家で食事療法を行うというものです。
大人の場合は、当人のみのカウンセリングが行われます。

© DDD Centre for Recovery 当資料に掲載している内容については無断転載を禁止しています。

摂食障害基礎知識
【５】治療

治療期間の目安は？

摂食障害は骨折などとは違い、「何週間治療を受けたら治る」というものではありません。
早期治療の場合、数か月や数セッションで治る場合もありますが、発症から時間がたっている場合、治療に数年かかることも珍しくはありません。
だからこそ早期介入が大切なのです。
「心配しすぎた、アハハ！」と笑い合える方が、「あの時ちゃんと治療につなげておけば」と後悔するよりも何万倍も良いでしょう？

「ただのダイエットだと思って放っておいた」とは、摂食障害を患う人の指導者・コーチ・友人・家族がよく言うことです。
「治療を受ける勇気がなかなか出なかった」とは、当人からよく聞くことです。

おかしいな、と思うことがあったら、すぐに相談しましょう。

摂食障害は治る？

治ります。

昔は治らない病気だと言われていましたが、それは違います。
信頼できるチームの元で正しい治療を受ければ、治るのです。

良い治療者の見分け方

【１】 摂食障害の身体的＆精神的両方の面を理解している

例えば低体重の摂食障害（拒食症）の場合、体重が回復すれば完治するわけではありません。
（そう思っている人も多いし、何よりそう考えている治療者も多い・・・！！）
体重回復は最初の１歩。
身体が十分な栄養を補給して初めて、根本的な原因と向き合って解決に挑めるようになり、そうすることで再発も防ぐことにつながるのです。

© DDD Centre for Recovery 当資料に掲載している内容については無断転載を禁止しています。

摂食障害基礎知識
【５】治療

【２】 体重と食事以外のことについてもしっかりと考慮してくれている

例えばバレエダンサーの場合、考慮するべきことは沢山あります。例えば・・・ダンサーの今までのバレエとの関わり方、体重・体型に関する考え、友人関係、先生やスタジオとの関係、家庭環境、バレエ以外の趣味、バレエ有り無しでの食事とのかかわり方、ダンサーとしてのゴール vs 人としての人生の目標、など。
このように体重と食事のこと以外にも目を向けてくれる治療者を探しましょう。

【３】 治療者本人がダイエットをしていない

している場合は・・・逃げてください。
本気で言っています。

どれだけ治療側が隠そうとしても、治療者がダイエットをしていたり、食事・身体・体型などに対する偏見をもっていたら、患者側の摂食障害の完治は非常に難しくなります。

この資料は参考用のみで、摂食障害の自己診断や治療のためのものではありません。必ず摂食障害専門の医師、精神科医、心理士または管理栄養士の元で診断・治療を行ってください。
Web: https://dddcfr.com.au Email: fumi@dddcfr.com.au

© DDD Centre for Recovery 当資料に掲載している内容については無断転載を禁止しています。

摂食障害基礎知識
【５】治療

DDD では守秘義務厳守のオンライン・カウンセリングを行っていますので、お悩みの場合はまずはご相談ください。