

摂食障害と乱れた食生活： 違いを理解する

摂食障害と乱れた食生活のそれぞれの特徴は、必ずしも容易に見分けられるものではありません。

子どものころに遊んだ間違い探しゲームを思い出してみてください。隣同士に並んだよく似た2つの絵から異なる箇所を見つけるゲームです。一見、違いがないように見えます。ですが、しばらくして目が形や色に慣れてくると違いに気づき始めます。たとえば、左の絵のボールは水玉模様ではなく青と白の縞模様、右の絵の女の子は目を閉じている、左の絵では雲が太陽の一部を隠している、などです。

摂食障害と乱れた食生活の違いを明らかにすることは、これと似たようなプロセスのように感じることでしょう。

摂食障害と乱れた食生活は似て非なるものですが、どちらも心配の種になりえます。その違いを知ってもらうために、念入りに調べ専門家にも話を聞きました。

まずは、乱れていない食生活についてお話しします。

乱れた食生活と摂食障害を理解するにあたり、比較の基準があると便利です。注意点として、摂食行動は人それぞれ異なり「正常な」食生活の普遍的な定義は存在しません。ですが多くの場合、乱れていない食生活の定義は、身体の要求を満たすために食べるという理論に加え、食べ物について考えたり、執着したり、ストレスを感じたりすることに過度の時間を費やさないことに重点を置いています。「正常な」摂食習慣は人によって異なりますが、空腹感や喜び、社会的状況に応じて柔軟に適応できる習慣を言います。

乱れた食生活とは

乱れた食生活とは、摂食障害の診断の根拠とはならないさまざまな有害な摂食行動を表す用語です。「乱れた食生活は、あくまでも説明的な用語であり、[DSM-5](#)に記載される精神医学の正式な診断名ではありません」と、Equipのメディカルアフェアーズ部長であるキャサリン・ヒル医学博士は述べています。

ヒル氏と、Equipの登録食事療法士のレイ・タニムラ氏によると、乱れた食生活によく見られる兆候は次のとおりです。

- 食に対する柔軟性に欠ける姿勢（カロリーや主要栄養素の追跡、柔軟性のない食事時間、食品の種類が少ないなど）
- 食べ物に道徳的価値を与える（[良い食べ物と悪い食べ物の区別](#)）
- 食事を抜いたり、頻繁にダイエットしたりする
- 新しい食べ物を試したり、異なる環境で食事をすることに對して不安がある
- 食べたものの埋め合わせのために運動する
- こっそり食べる
- 食べ物や体へのこだわりや、体重増加に対する恐怖が高まる
- 感情の制御がうまくできない

乱れた食生活の原因

人が乱れた食生活に陥る要因はさまざまですが、[ダイエットブーム](#)はその大きな要因です。[間欠的ファスティング](#)や、ある食品群全体の除去、ジュースによる体の「クレンズ」などを勧めるダイエット法は、それ自体が本質的に乱れた食生活の一種です。

乱れた食生活の原因としては、減量に対する社会的・対人的プレッシャー、完璧主義など特定の性格特性の他に、うつ病、不安、自尊心の低さなどの心理的要因も挙げられます。

乱れた食生活はあまりにも当たり前になっているため、それに気づくのが難しい場合もあります。ですが、何に注意すべきかを知ることが重要です。乱れた食生活は危害を及ぼす可能性があるだけでなく、影響を受けやすい状態にある人の場合は特に、あつという間に摂食障害へと発展する可能性もあります。

摂食障害とは

乱れた食生活とは対照的に摂食障害は精神疾患であり、その診断基準は具体的かつ限定的です。摂食障害は5種類に分類され、それぞれ症状がわずかに異なります。

1. [神経性やせ症](#)：拒食症とも呼ばれ、極端な食事制限や体重増加に対する強い恐怖により、年齢、性発達曲線、身体的健康に照らして著しい低体重に至ることが特徴です。
2. [むちゃ食い症 \(BED\)](#)：BEDは、食事中に自制心の欠如を感じながらも大量の食べ物を急いで摂取する発作を繰り返すことが特徴です。多くの場合、罪悪感や羞恥心を伴います。これは米国で最も多い摂食障害です。

3. [神経性過食症](#)：過食症は、過食（客観的に見て大量の食べ物を摂取すること）の発作後に、体重増加を防ぐための排出の発作（自己誘発性嘔吐、下剤や利尿剤の乱用、過度の運動など）を繰り返すことを特徴とする摂食障害です。
4. [回避・制限性食物摂取症 \(ARFID\)](#)：ARFIDは摂食の乱れを特徴とする摂食障害で、栄養やエネルギーの必要量を満たすことができません。結果として、著しい体重減少、栄養欠乏、栄養補助食品への依存、または心理社会的機能の著しい障害が生じます。これは、感覚過敏、食事に対する恐怖、または食べることへの関心の欠如によって生じる場合があります。
5. [他の特定される食行動障害または摂食障害 \(OSFED\)](#)：OSFEDは、他の診断に当てはまらない摂食障害を説明する一般用語です。OSFEDの下位分類には、非定型やせ症（低体重を除き、神経性やせ症の基準をすべて満たす）、排出性障害、夜間摂食症候群などがあります。

摂食障害と乱れた食生活には、食物摂取を制限したり、食べたものを「除去」したりするなど、共通した行動が多く見られます。そのため両者の区別は非常に難しいですが、不可能ではありません。両者を判別する方法をご紹介します。

摂食障害と乱れた食生活の見分け方

摂食障害と乱れた食生活の違いは、特定の行動というよりはその度合いにあります。「摂食障害と乱れた食生活には微妙な違いがあります。乱れた食生活は軽度なもので、心と体の健康や自尊心に大きな影響を与えることはありません」とヒル氏は言います。

乱れた行動が摂食障害から生じているかどうかを判断するには、その人を総合的に観察し、医学的合併症を含めて、これらの行動がその人の生活にどのような影響を与えるかを考慮する必要があります。タニムラ氏は、摂食障害と乱れた食生活の主な違いは次の3つの属性にあると説明しています。

- **重症度**：行動の強度と日常生活に支障をきたす度合い
- **頻度**：このような行動が日常的に繰り返される頻度
- **期間**：このような行動が持続している期間

摂食障害であるかどうかを評価する際に考慮すべき要素は他にもあります。

身体的・精神的な合併症

乱れた食生活が健康に悪影響を及ぼし始めたら、摂食障害の領域に至っていると考えられます。「通常、乱れた食生活は心や体の健康には大きな影響を与えませんが、摂食障害はそうではありません。つまり、乱れた食生活を送っていても、情緒の変化や月経不順、胃腸症状、骨密度、新機能の変化など、摂食障害に見られる医学的・精神医学的合併症を患うことありません」とヒル氏は言います。

摂食障害によるその他の合併症としては、心拍数の低下、歯のエナメル質の喪失、脱毛、うつ病、不安症、自殺願望などが挙げられます。

正常に日常生活を送る能力

乱れた食生活を送っている人は食べ物や自分の体について執拗に考えがちですが、通常、生活に大きな影響が出ることはありません。しかし摂食障害の場合、こうした考えや行動が極めて頻繁に起こり、また激しいものであるため、生活が一変してしまいます。

[National Eating Disorders Association \(NEDA\)](#) によると、乱れた食生活が悪化し正常な機能が損なわれるようになった場合、それは明確な摂食障害の兆候です。たとえば、子どもがケーキを見ると不安になるために親友の誕生日会を欠席する、あるいは10代の若者がひどい風邪をひいているにもかかわらず親に嘘をついて10キロのランニングに出かけるなどです。

精神的な負担

心の中で何が起きているかも重要です。乱れた食生活を送っている人は他の人に比べ食べ物のことばかり考えていますが、摂食障害の場合、食への執着度ははるかに強くなります。摂食障害を患う人は、食べたもの、食べなかったもの、これから食べるもの、どうやって食べないようにするかなど、食に強く執着しすぎるため、集中力が損なわれ、今この瞬間に集中することができなくなってしまいます。

これを判断する方法は、その人が食べ物や自分の体について考える頻度と、食べ物や自分の体について考えたい頻度を尋ねることです。この2つの回答に大きな差がある場合、その人の脳は自分では制御できない思考によって独占されています。これは摂食障害の大きな危険信号です。

乱れた行動の数

摂食障害にはさまざまな症状が見られます。1つの乱れた食習慣を続けることは、たとえそれが不健康で有害であったとしても摂食障害とはいえません。乱れた習慣に気づいたら、一步下がって他の問題に目を向けてみてください。あなたや大切な人は前触れもなく朝食を抜いていませんか？朝食を抜くだけでなく朝食前に運動し、さらに家に引きこもってしまっていないませんか？懸念につながる行動が増えたことに気づいたとしたら、それは摂食障害の始まりかもしれません。

乱れた食生活の危険性

乱れた食生活は、本格的な摂食障害の前兆でなくとも危険な場合があります。乱れた食生活は、次のようなさまざまなメンタルヘルスの問題や[身体上の健康問題](#)を引き起こす可能性があります。

- [不安症やうつ病](#)
- 消化器異常
- 倦怠感
- 睡眠不足
- 栄養失調

中でも懸念すべきは、乱れた摂食行動が[ますます当たり前](#)になってきていることと、私たちの社会では称賛さえされているため簡単に見過ごされてしまうことです。依然として痩せていることが理想とされ、ダイエットの精神が私たちの文化や会話、道徳心に浸透しているため、食事を抜いたり、毎日何時間も運動したりする習慣が社会的に受け入れられています。影響を受けやすい人の場合、害を及ぼす行動が見過ごされてしまうだけでなく、[乱れた摂食行動が助長](#)されてしまいます。

これは大きな問題です。当人は「単に」さしあたって乱れた摂食行動をとっているだけかもしれませんが、これが摂食障害への第一歩となる可能性があるからです。「私の経験上、乱れた食生活が診断可能な摂食障害の引き金となることがよくあります」とタニムラ氏は言います。

乱れた食生活に悩む人のためにできること

自分自身や身近な人が乱れた食生活に陥っているおそれがある場合は、主治医を受診して医学的評価を受けることが重要です。これは、たとえあなたが摂食障害と乱れた食生活のそれぞれの特徴を完全に理解し、問題の行動が乱れた食生活に当てはまると判断した場合にも言えることです。

タニムラ氏は、早急に助けを求めることが大切だと強調した上でこう述べています。「早期介入がさらなる危害を防ぐ鍵です。[オンラインの摂食障害の評価](#)が最初の一歩になるかもしれません。できるだけ早くサポートを求めることを強くお勧めします。」

大切な人のことを気にかけているのであれば、あなたが気づいた「わずかな」乱れた行動が氷山の一角であることを知って驚くかもしれません。「人は自分の摂食障害をうまく隠すことができますし、始めのうちは実際よりも軽度に見えることもあります。大切な人が摂食障害を患っているだけでなく、しばらくの間、密かに摂食障害を抱えていたことを知りショックを受ける家族や友人がほとんどです」とヒル氏は言います。



自分自身の乱れた食生活を心配している場合でも、大切な人の兆候に気づいた場合でも、専門家の評価を受けることが重要です。

出典

Pereira R et al. Disordered eating: Identifying, treating, preventing, and differentiating it from eating disorders. *Diabetes Spectr.* 2007;20(3):141–148.

Pennesi J et al. A systematic review of the existing models of disordered eating: Do they inform the development of effective interventions? *Clinical Psychology Review.* 2016;43:175–192. ISSN 0272-7358.

Hesse-Biber et al. The mass marketing of disordered eating and eating disorders: The social psychology of women, thinness and culture. *Women's Studies International Forum.* 2006;29(2):208–224.

Puccio F et al. Longitudinal bi-directional effects of disordered eating, depression and anxiety. *Eur. Eat. Disorders Rev.* 2017;25:351–358.

Optum

このプログラムは、緊急事態や応急措置を要する場合には使用しないでください。また、このプログラムは、医師または専門家の治療の代替となるものではありません。特定の医療ニーズや治療、薬剤については、かかりつけの医師にご相談ください。Optumやその関連会社、またはこれらのサービスを直接的もしくは間接的に受けている事業者（雇用主や健康保険など）に対する法的措置を伴う可能性のある問題については、利益相反の可能性があるため法律相談は提供されません。本プログラムとその内容は、すべての州またはすべての規模のグループで利用できるわけではありません。また、内容は変更される可能性があります。適用範囲の除外や制限が適用される可能性があります。

©2024 Optum, Inc. 無断複写・転載を禁じます。WF15047674 333010-112024 OHC