

2.心の变化

1)低体重による気持ちの変化

飢餓状態が長引くと情緒変化が起こり、抑うつ、苛立ち、集中困難、食物や食べることへの関心の増大、不眠、過活動性などが生じます。それまで陽気だった人が怒りっぽく、けんか早くなり、抑うつ的になります。また日常的なことに對して、無気力・無感動になり、ごく簡単な仕事をするのにさえ大変な意志力を要するようになります。過活動性は激しい運動や儀式化された運動が含まれることもあり、かなりのエネルギー消費を伴います。この衰弱した状態で身体的に要求される活動を行うには、大変な集中力を必要とします。

神経性無食欲症になっても知的には衰えることはありませんが、考えは狭くなり、食べ物ばかり関心が向くようになります。非常に空腹であるにも関わらず、食事が出されるとなかなか食べようとせず、えい好みが増しく、おかしな組み合わせで食べたり、長いこと食べ物をもてあそんだりします。また、しばしば食物に関する儀式をつくりあげ、それに夢中になることもあります。

飢餓に關係した心理的な変化は、ふたたび栄養を取り始めてもすぐには消失しません。しばしは、治まるまでに数ヶ月もかかることがあり、体重が正常レベルに近づいてはじめて、体重減少によって生じた精神的な変化がすべて治まるのです。

2)ダイエット・ハイ

ダイエットによる不快な空腹感を通り過ぎれば、集中力ややる気がわいてきて、ハイな気分になることがあります。この状態を「ダイエット・ハイ」といい、この高揚感はあるゆる苦痛を乗り越えることができるくらいです。この高揚感をもたらすのがエンドルフィンなど脳内麻薬といわれるものです。また、この状態では空腹感を感じないといわれますが、それは脂肪の燃焼産物である遊離脂肪酸やケトン体という物質の作用です。さらに脳細胞にブドウ糖が不足しているという情報によって分泌されるCRF(副腎皮質刺激ホルモン放出因子)という物質も空腹感を麻痺させます。このようにして空腹感が麻痺し、本人に自覚がないまま状態が深刻化していきます。

3)食欲中枢の異常

巷では胃を膨張させ満腹感をもたらす、食べ過ぎを防ぐというダイエット法があります。し

かし、胃袋がふくらんだという情報は神経を介して脳に伝達されますが、快感情報は得られず、満足感が生じません。「満腹したから食べ終わろう」とか、「おなかが空いたからなにか食べたい」という脳の判断は、食後の血糖や胃袋の膨張だけでもたらされるわけではないのです。

脳の視床下部には「食物を食べなさい」という指令を出す「摂食中枢」と「食物を食べ終えなさい」と指令する「満腹中枢」があります。この食欲中枢は数多くの神経伝達物質の調節を受け、複雑なメカニズムでコントロールされています。タンパク質や脂肪をどれだけとったか、または、食べ物をいかに味わったか、どれだけよくかんだか、またいかに心地よく食べたかなどが重要です。食べたらずるのではないかと不安や恐怖心をいだきつつ食べると、かえって代謝を悪くする原因になります。

4)感情と食欲の関係 -セロトニン

脳の神経伝達物質の一つにセロトニンという物質が発見され「不安」との関係が解明されてきました。脳内のセロトニンが多いと、活力に満ちた営みができます。逆にセロトニンが減少すると、うつ気分になることがわかっています。人が精神的に安定し、自信を持ち、高い自己評価をしているときは、セロトニンが増加し、逆に不安や恐怖、衝動的な感情を抱いているときは減少しています。

セロトニンの減少と過食との間には関係があるようです。一般に過食症では糖質など炭水化物を多量に摂取する傾向にあります。そして、炭水化物(糖質)を摂取するとインスリンの分泌が生じ、セロトニンの減量であるトリプトファンというアミノ酸の脳への取込みが促進され、脳内セロトニンの濃度が高まることが分かっています。ストレス、不安、抑うつ気分などでセロトニンが不足すると、生体の恒常性を維持しようとするメカニズムが作動して、無意識に炭水化物を摂取しようとする可能性があるのです。一般に、ストレスがかかるとやけ食いするという現象も同じ理由によるのでしょう。こうして考えると、過食は無意味な行為ではなく、脳内セロトニン濃度を高め自分の感情を安定させる役目があり、無意識にその方法を取っていると言えます。

過食症の方が過食(+浄化)-罪悪感、自己評価の低下という悪循環に陥っている場合には、まさにこの問題が背景で動いていると思われます。つまり(一つの仮説としてですが)、元来セロトニンが低下しやすい性質の方が、ストレスのかかる状況に陥って脳内セロトニンが低下して過食に走る、その後過食に対する罪悪感を強く感じたり、自分を責めたりすると益々セロトニンが低下する、そして、いけないと思いながら過食サイクルから抜けられなくなる、と考えられます。最近、日本でも発売されたSSRという薬物は脳内のセロトニンを増やす働きがありますが、この薬が(全例ではありませんが)過食症者の過食衝動を軽減させることが分かっており、そのことが裏付けられます。

過食症の方、そして家族および関わる方に言っておきたいのは、過食に罪悪感を持つたり持たせたりすることは、以上の理由により、さらに過食を悪化させるだけであるということです。