

回復のために - 家族、周囲の方々の協力

摂食障害は病気であるとわかっているにもかかわらず、さまざまな問題が実際に目の前で繰り返され、それを冷静に対処するということが容易なことではありません。正体が見えず、わかりやすい対策もなく、いつ治るという保証もない治療過程においては、関わる方々が混乱し、疲れ切り家族間で「誰が悪い、誰のせい」という悪者探しが起こることも無理のないことかも知れません。

ここでいくつか注意点をまとめてみます。

*摂食障害は病気である。本人のわがままではない。

*摂食障害に陥っている人は、たとえ周りからはどう見えても、本人は不安、恐れ、自己不信、絶望感などを感じている。

*病的行動は危険ではあるが、当事者の弱さを守る何らかの役目を果たしている。

*関わる人がすべきことは本人が速く治るようにせき立てることではなく、安心感を与えることである。関わる人の不安を解消するために本人を治療するのではなく、本人の不安を和らげるために関わる人々が自分の不安に耐える必要がある。

*治療は当事者と援助者のチームワークによって成し遂げられる。主体は当然本人であるが、周りはよきサポーターであってほしい。

*なぜこうなったのかという原因探しも大切であるが、「今、どうするか。これから、どうするか」はもっと大切である。

*本人 - 家族 - 病院がよき関係を維持できることが何よりも大切である。

入院による食事療法必要性の判断

- (1) 著しい全身衰弱 (階段昇降が困難)
- (2) 重度の検査値の異常 (電解質異常、腎不全、肝機能障害など)
- (3) 標準体重の60%のやせ (夏季)か70%のやせ (冬季)
- (4) 家庭環境が療養に適当でない場合

家族のみなさまへ

この情報は米国神経性無食欲症および関連障害協会 (The National Association of Anorexia Nervosa and Associated Disorders , ANAD)によって提供されています。

摂食障害から立ち直るのを助けるためにすべきこととしてはいけないこと

すべきこと

- * 優しく適切に食べるように励ます。
- * あなたの愛する気持ちや助けになろうという気持ちを表現する。
- * 不可能に思えても、理解するために努力する。
- * 話がつまらなく、無意味にみえても、聞くために時間を取る。
- * 本人 (そしてそれぞれの家族構成員) が状況をどのように受け止めているか理解するように努める。
- * 彼女は実際には低体重であるけれども、体重増加や脂肪がつくことを恐れていることを理解する。これら不合理な恐れは彼女にとっては現実である。
- * ポジティブなこと、彼女の良い性質のすべてを強調し、彼女が正しくできたことすべてをほめる。
- * 彼女が助けを受け入れ、自分の感情を正直に表現するように励ます。
- * 愛と理解をもって、正直に心から話す。
- * 食物と関係のない要因が問題の中心にあることを理解する。
- * 彼女がどうすればよいか知っていて手助けしてくれる人を見つけられるように援助する。
- * 彼女は他者から援助を受けなければならない一方で、自分自身がより良くなりたいと思わなければならないし、自分自身を愛する必要があることを理解する。

してはならないこと

- * 食べることや運動をやめることを強制してはいけない。
- * 怒ったり罰したりしてはならない。
- * (これは本当に難しいが) いらいらしてはいけないし説教してはいけない。
- * 結論に飛んだりあなたの目および心を通してだけ物を見たりしてはいけない。
- * 摂食障害を持っていることで悪い気持ちや罪悪感を持たせてはいけない、そして詮索し

てはいけない。

- * 誰も非難の対象にしてはいけない。
- * 問題について話すことを恐れてはいけない。
- * すべてがうまくいっているような振りをしてはいけない。
- * 性急な回復を予想してはいけない。
- * 自分だけがこの問題を持っていると思わせてはいけない。

彼女が実際にはいかに美しい人間であるかを理解できるようにあらゆる援助をしましょう

Copyright 1994-1998, National Association of Anorexia Nervosa and Associated Disorders

Licensed to Medical Strategies, Inc. (MSI)

Susan Pulling, M.S., R.D.

Nutrition Consulting for Eating Disorders & Weight Management

参考

Copyright 1996, 1997 Susan Pulling, Nutrition Consulting

神経性無食欲症のための提案

- * あなたの体のために食べる必要があるのだということを忘れないように--そのために食事中、日中通して肯定的に励ます言葉を自分に語りかけるように。
- * あなたの体は毎日の食事から一定量の脂肪分を必要としていることを忘れないように。食物からの脂肪分は体の脂肪と同じものではありません。
- * 炭酸飲料はやめましょう。炭酸は膨満感を起こさせ気分を悪くします。
- * カフェインを制限しましょう。それによって自然な空腹感は妨げられ、食事が食べにくくなります。
- * 食べている間は、気分が悪くなるような話はやめましょう。食事時間はできるだけ楽しく過ごしましょう。
- * あなたが体重を維持するか増やそうとしている間は過度の運動は避けましょう。

過食症のための提案

- * 心の飢えと体の飢えを区別することを学びましょう。心の飢えを食物で満足させようとすることは決して成功しないのでやめましょう。
- * 過度の空腹感を避けるために、3回のバランスのよい食事と2-3回の軽食を日中適当な間隔で食べましょう。
- * 食事を抜くことをやめましょう-特にパーティや休日行事に参加するときには。
- * 食べている時は腰を下ろしましょう、車の中やテレビの前での食事をやめましょう。
- * つまみ食いをやめ、ナイフとフォーク(はし)が必要な食事をするように努めましょう。
- * 食物を味わってゆっくり楽しんで食べましょう。
- * 食事には暖かいものを加えましょう-それは冷たいものより飢えを満たし満足させてくれます。
- * 過食 / 嘔吐をさけたり延期したりするために新しい方法を使ってみましょう。(散歩、誰かのそばにいる、日記を書く、誰かと話す、絵を描く、植物に水をやる、バスルームやキッチンから離れる)
- * 気が動転し、過食したいと感じるときは、食物のそばで一人にならないようにしましょう。
- * あなたが過食 / 嘔吐できる / しそうな時は、余分な食べ物から離れましょう。
- * 過食か嘔吐したら、すぐに普通の食事に戻しましょう-食事を控えたり空腹になると過食は助長されます。