

摂食制限がもたらす影響

—摂食障害の話—



平成 25 年 3 月版

久留米大学

大江 美佐里

1 カロリー^{せいげん}制限をするとどう

へんか 変化するか

いま^{いま} 50年^{ねんいじょうまえ}以上前に、アメリカで健康^{けんこう}な男性^{だんせい}36人^{にん}を集めて、食べる^{あつ}量^{りょう}を強制的^{きやうせいてき}に半年間^{はんとしかん}、半分^{はんぶん}に減らすという「飢餓^き研究^{けんきゅう}」が^{おこな}行われました。この研究^{けんきゅう}は、飢餓^き状態^{じょうたい}になったとき、どのような変化^{へんか}が起^おこるか^かを調べた^{しら}ものです。体重^{たいじゅう}が平均^{へいきん}25%減^へったほかに、さまざま^{さまざま}な変化^{へんか}が生^{しょう}じました。その変化^{へんか}は以下^{いか}のようなものでした。

しょく ぼつとう 【食^{しょく}への没頭^{ぼつとう}】

- 食べ物^{た もの}のこと、食べる^たことを絶え間なく^{た ま かんが}考^{かんが}えて
- にちじょうこうどう^{にちじょうこうどう} しゅうちゅう^{しゅうちゅう}
日常行動に集^{しゅうちゅう}中^{ちゅう}できない
- 食べ物^{た もの}に関係^{かんけい}した職^{しょくぎょう}業^かに替^かわる(コック、農^{のうぎょう}業^{ぎょう})
- 食べる^たのに時間^{じかん}をかける
- 塩^{しお}や香辛料^{こうしんりょう}、紅茶^{こうちゃ}やコーヒー使用^{しやうりよう}量^{りょう}の劇^{げきてき}的な増加^{ぞうか}

【過食と嘔吐】

せつしょくきかんちゅう
(節食期間中)

- 節食が守れず、完全にコントロールを失って食べ、その後嘔吐をして自己嫌悪感を訴えた

せつしょくきかんしゅうりょうご
(節食期間終了後)

- 特に週末に過食が止められない(ただし、半年後には多くは普通の食事量に戻った)

【精神面の変化】

- うつ状態の出現
- そう状態とうつ状態の繰り返し
- いらだちや怒りの爆発
- 衛生面への関心がなくなる
- 人とのつきあいをしなくなる
- 性的興味の減少

この研 究 結 果 からわかるのは、もともと心身とも
に健康な人でも、強 制 的 に食 事 量 を減らされること
によって、心 理 や行 動 に大 きな変 化 が 生 じ たという
ことです。このうちのいくつかは、もともと摂 食
障 害 という病 気 に特 徴 的 な 症 状 だといわれてい
ました。しかし、実 際 には摂 食 障 害 であるかどうか
にかかわらず、食 べ る 量 を減らしたことで起き
ている 症 状 かもしれません。



2 摂食障害と脳

どんな病気でも、「病気になりつつある人」を対象にした研究はほとんどなされていません。そのような人をみつけるのが難しいからです。摂食障害でも、既に病気である人と、病気にかかっていない人、そして病気から回復した人、について調べることが多いです。そうすると、病気になっていく経過を調べるのはほぼ無理です。

しかし、最近の脳科学では、「脳の不調」がどのようなものか、少しずつわかってきました。そのいくつかをここでご紹介します。

1) 「^{からだ} 体 ^{こえ} の声 ^き を聴く」ことが^{にがて} 苦手になる

^{からだ} 体 ^{こえ} の声、というのは、^{じぶん} 自分 ^{しんたい} の身体 ^{かんかく} の感覚 ^だ が ^{しんごう} 出す信号
のことです。^{しかく} 視覚、^{ちょうかく} 聴覚、^{きゅうかく} 嗅覚、^{しょっかく} 触覚、^{みかく} 味覚 ^{ごかん} の五感
は有名です。そのほかに、^{くうふく} 空腹、^{いた} 痛み、^{おんど} 温度など、^{しんたい} 身体
が ^{がいがい} 外界 ^{しんたい} や身体 ^{ないぶ} の内部 ^{さっち} を察知 ^{のう} して ^し 脳に知らせるしくみ
は ^{いろいろ} 色々 ^て あります。手や足が ^{あし} どこ ^い にあるか ^ち という位置の
^{かんかく} 感覚 ^{ふく} なども ^{あし} 含まれます (足が ^{ある} しびれたら ^{ある} 歩きにくくな
るのは、^{しんけい} 神経 ^{いちじてき} のはたらきが ^{いちじてき} 一時的ににぶって、いつも
と ^{ちが} 違う ^{かんかく} 感覚になるからです)。

^{せっしょくしょうがい} 摂食障害 ^{ばあい} の場合、^{まんぶく} 「満腹 ^{くうふく} か空腹 ^{しんたい} か」という身体
^{かんかく} の感覚 ^よ を ^と 読み取 ^{しょくじ} って ^{しょくじ} 食事 ^{にんげん} を ^{どうぶつてき} とる」という、人間 ^{にんげん} の動物 ^{どうぶつてき} 的
カン ^{にんげん} が ^{どうぶつてき} に ^{どうぶつてき} にぶっているといわれています。つまり、「こ
のような ^{しょくじ} 食事を ^{ふと} したい」「こうすれば ^{ふと} 太らない」とい
った、^{あたま} 頭 ^{なか} の中 ^{かんが} で ^{かんが} 考 ^{のう} えた ^{じゅうし} ことを ^{じゅうし} 脳 ^{じゅうし} も重視 ^{じゅうし} して、「おな
かが ^{しんごう} すいている」という ^{したが} 信号 ^{したが} に ^{したが} 従 ^{したが} わ ^{したが} なくなります。
そうすると、^{ほんとう} 本当 ^へ にお ^へ な ^へ かが ^へ 減 ^へ ら ^へ なくなる ^へ よう ^へ です。

2) 楽しいことを楽しく感じなくなる

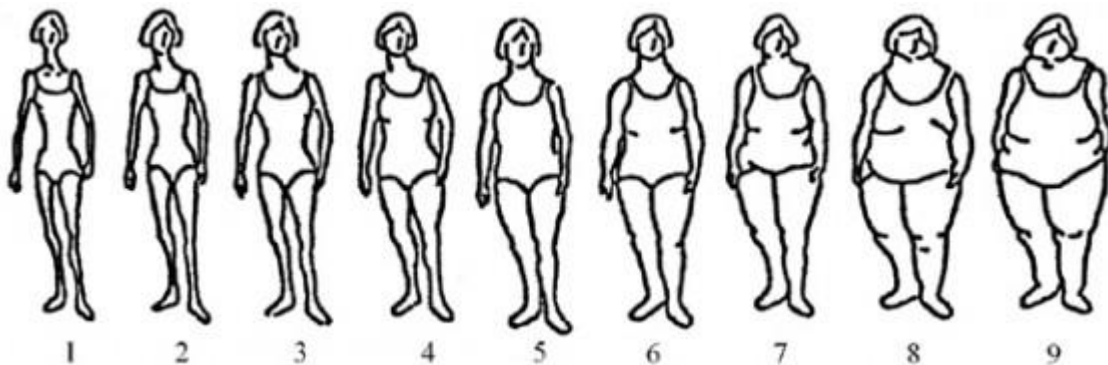
摂食障害になると、普通なら楽しいと感じられるようなこと（きれいなもの、かわいいものをみたりする）や、ちょっとしたゲームでの勝ち負けなどで喜ぶことが少なくなる、という研究結果があります。病気になると、その場で楽しいと思う代わりに、「ゲームに負けることで自分がどう評価されるのか」といったことに、より気をとられてしまいます。その結果、ゲームそのものへの集中力は落ちていきます。患者さんの側に立つと、周囲の楽しいことが減っていくわけですから、当然不機嫌になって、カリカリと怒る場面が増えていくことになります。



3) 脳の「細いからだつき」を好ましいと

感じる

脳の画像研究によると、摂食障害の患者さんでは、標準よりも細い体つきをみたときに、脳のある部分がより大きく反応していました。この反応がどのような意味を持つのかはまだわかりません。しかし、患者さんの感想（好ましく感じる）とあわせて考えると、脳も細い体つきに共感を示しているようです。ちなみに、摂食障害ではない人だと、その部分は標準体重の体つきに対して、より大きく反応していました。



4) 炭水化物を食べると気分が悪くなる

これは仮説にすぎませんが、脳の中で、セロトニンと呼ばれる物質を受け渡しする機能の不調が起こるといわれています。バランスが崩れた状態になると、炭水化物を食べたときに不機嫌になりやすいのではないかと、という人もいます(だからといって、炭水化物を食べないでいい、というわけではありません)。



5) 食べ物た ものを「より大きく」おお感じるかん

最後さいごは、食べ物た ものの見え方み かたまで変化へんかしているかもしれないという仮説かせつです。とある研究けんきゅうによれば、患者かんじゃさんではお皿さらに盛もった食べ物た ものの大きさおおを、普通ふつうより大きおおく感じているそうです。もしそうだとすると、出されだた食事しょくじをみて「これは多おほすぎて食たべられない！」と思おもうことがあっても不思議ふしぎではありません。



3 摂食障害で「縮む」

1 脳が縮む

体重が減るときに、脳も縮むという研究結果があります。脳の縮み具合は、摂食障害の病状と関係があるともいわれています。摂食障害から回復して、脳の体積が元に戻るかについて、現在研究が行われています。脳が縮むことで、前のページにあげた、「脳の不調」が起きているかもしれません。

2 骨がもろくなる

栄養が不足することで、背骨が曲がって、背が縮んできます。

背が縮むだけではなく、内臓が下に落ちていき、体型全体が変化します。一度骨格の変化が起こると、摂食障害が治ったあとも、元に戻りません。体型をよくしようとしてダイエットを始めることが多いのですが、摂食障害にかかると、かえって体型は崩れ

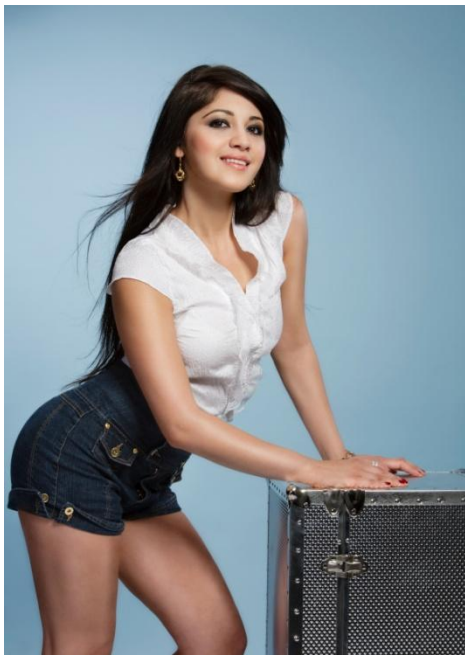
ていくことになります。



4 メディアとダイエット

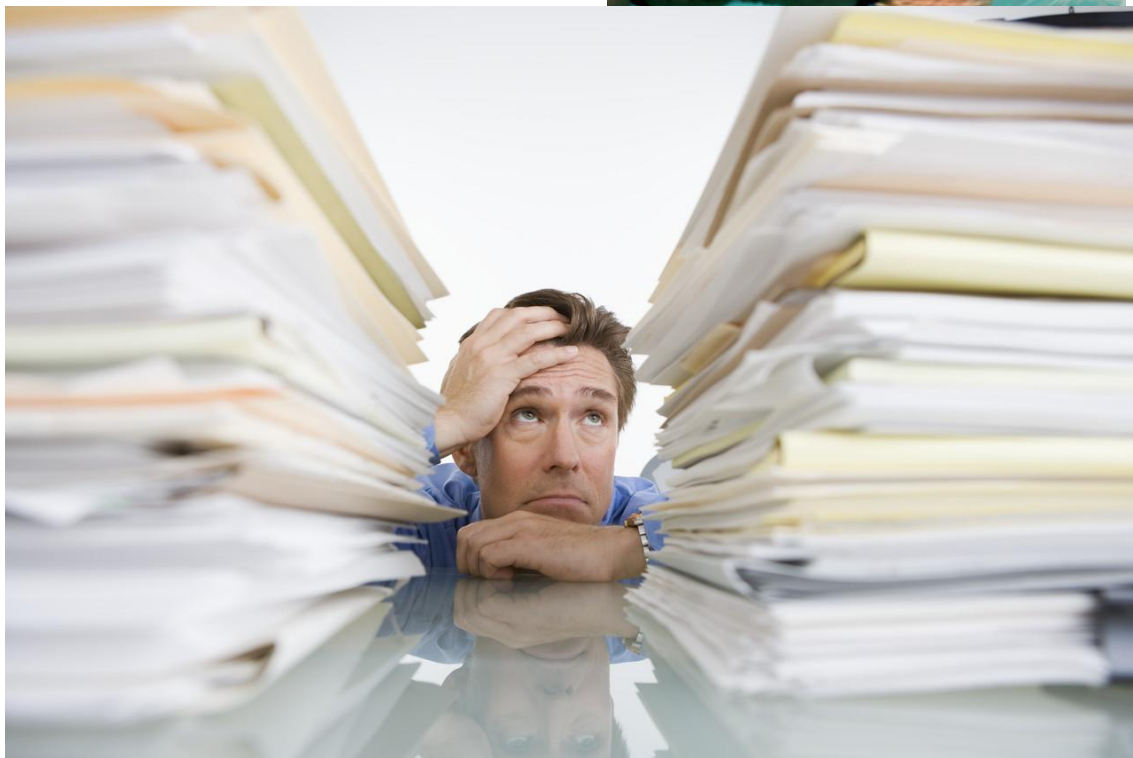
メディアがダイエットをうながしているかもしれませんが。

この^{しゃしん}写真の女性は、^{じょせい}女性は、^{ふと}太って見えますか？



5 ^{けんこう} ^{せいかつ} 健康な生活とは？

^{しょくじ} ^{うんどう} ^{すいみん} ^{しゅみ} 食事・運動・ストレス・睡眠・趣味など、^{けんこう} ^{せいかつ} 健康な生活
について ^{かんが} 考えてみましょう。



6 ^{いってい}一定のリズムで、^{しな}2品以上、 ^{かい た}3回食べよう



その時の^{とき}気分や空腹感^{きぶん くうふくかん}に^{したが}従^{しよくじ}って食事をとると、
過食^{かしよく}になったり拒食^{きよしよく}になったりします。誤^{あやま}ったダイ
エットの多^{おお}くは、「単品^{たんぴん}ダイエット」や「特定^{とくてい}の栄養^{えいよう}
をとらない」というものです。こうした食事法^{しよくじほう}は
長期的^{ちようきてき}にみると健康^{けんこう}に害^{がい}が生^{しょう}じるものもあります。
規則^{きそく}正しい食事^{しよくじ}を適量^{てきりよう}とることは、摂食障害^{せつしよくしょうがい}から
脱出^{だっしゅつ}する第一^{だいいっぽ}歩です。