

摂食障害に対する運動療法の有効性力

The effectiveness of the sports therapy for Eating disorder

1K05A506

指導教員

主査 中村好男先生

高田 友里

副査 宝田雄大先生

1、緒言

近年、摂食障害という言葉をよく耳にする。摂食障害は女性に多い病気であり、これらは社会の女性に対する価値観、また女性が抱く理想体型像の偏りなどに起因していると考えられている。ここ数十年の社会の変化に伴い患者数が増加し続け、現在では日本の女子高校生の 5.4%に食行動の異常がみられるとされている。それに伴い近年では治療に関する研究も進み、薬物療法、行動療法をはじめ様々な治療法が注目されている。しかし、筆者自身の経験から私はスポーツが持つ摂食障害の治療の有効性について興味を抱いた。摂食障害患者の多くが合併症として発症する鬱状態、不安障害はスポーツによって治療可能であることがスポーツ心理学の分野で証明されている。しかしながら摂食障害に対して有効であるかを直接言及した文献はない。そこで本研究では不安障害や鬱などの神経症に対する心理療法としてスポーツが用いられ、摂食障害にはそれらと同じような症状が伴うという共通点に着目し、摂食障害の治療に運動療法が有効かどうかを調査することを目的とした。

2、摂食障害

摂食障害の歴史をたどると、古代西洋文化にさかのぼることができる。摂食障害は女性特有の病気であり、病因となる心理的原因として肥満に対する恐怖心や自分の理想体型に対する偏りなどがあげられる。診断は問診で可能であるが、自覚症状として代表的なものに低体重、低血圧、吐きダコなどが見受けられる。医学的な一般所見

としては、コレステロール異常や血中電解質異常などが血液検査により判明する。低身長や骨粗鬆症などのように後遺症を伴うものもあり注意が必要である。精神症状としては鬱状態・不安障害を伴い自宅に引きこもりがちになったり、暴力的になって家族と衝突したりする。中には窃盗などの行為を犯すものもいる。摂食障害はストレスコーピングスキルの不足によってストレスを溜め込んでしまいがちな人や、おとなしくてまじめないわゆる典型的な“良い子”が発症しやすいとされているが、遺伝的要素は不明である。

3、運動療法

運動は鬱状態や不安障害の緩和に有効である。運動に伴う感情変化を調べる方法には POMS や STAI などがあり、POMS では緊張・不安・抑うつ・落ち込み・怒り・敵意の6つの尺度が用いられる。感情の自己評価尺度にはFSが用いられ、運動中の感覚を評価する。これらを用いておこなわれた実験から自分が心地よいと感じる適度な運動には、不安・抑うつなどのマイナスな感情を緩和させる働きがあるということが証明されている。また、スポーツがストレス低減効果を持つことが、内分泌説やエンドルフィン説などに生物学的メカニズムによって証明されている。そして運動療法で効果を得るために最も大切なことは運動者自身が快適であると思える強度・時間で行うこと、やらされているのではなく自ら積極的に行うという姿勢が大切である。

4、考察

運動療法は、摂食障害の予防と治療の両方に有効である。摂食障害の心理的病因であるストレスコーピングスキルの不足は運動療法によって補うことができる。習慣化された定期的な運動を行うことによってストレスを上手く発散させることで、日常生活で嫌なことがあった場合に、食行動の異常に走ることなく対処できる能力が身につくと考えられる。また、既に発症している患者に対しては運動療法を行うことで、治療円滑化の助けになる。薬物療法などと違って副作用がないこと、運動することで後遺症として懸念される骨粗鬆症の予防につながること等のメリットがある。摂食障

害の代表的な合併症である鬱・不安状態の改善は、これらが原因となって引きこもりがちになっている患者の社会参加の助けとなる。そしてスポーツを通して患者同士、または患者と看護師、患者と家族のコミュニケーションをとることで治療困難な患者の治療の円滑化が期待できる。ストレスコーピングスキルの向上による予防・治療効果や不安・抑うつ状態の改善による予防・治療の円滑化効果、そして全ての摂食障害患者が苦しむ食に対する葛藤からの解放の観点から運動療法による治療は有効であると考えられる。