

ゼミに、最近急激にやせてきた女子学生がいます。太っているとは見えないのに、過度なダイエットをしているようです。このような学生にどう対応すればよいでしょうか。

急激にやせてきて、それが身体的な病気によるものでないならば、**摂食障害**である可能性が考えられます。摂食障害とは、食行動を中心にさまざまな問題が生じる精神疾患で、若い女性に多いと言われています。食欲や食行動の異常だけでなく、体重に対する過剰なこだわりがあり、体重・体形が自己評価に過剰な影響を及ぼすなど、心理的要因が根底に存在していることが特徴です。摂食障害は、食べられなくなる**拒食症**（神経性食欲不振症）と、食べることがやめられない**過食症**（神経性大食症）に大別されます。拒食症は、自分自身の体形に対して歪んだ認識を持ち、極端な食事制限と著しいやせが見られます。過食症は、短時間に大量の食べ物を摂取した後、体重の増加を防ぐための不適切な代償行動（自分で指を突っ込んで吐く、下剤や利尿剤を乱用する、過剰な運動や絶食をするなど）を繰り返します。

原因については、勉強や部活動の過重、受験や就職活動の失敗、人間関係の悩み、家庭内での葛藤など、さまざまな心理的・社会的ストレスが影響すると言われています。また、個人側の要因として「真面目」「負けず嫌い」「完璧主義者」である人ほど、目標や理想が高いため挫折感を経験しやすく、その場合に体形や体重で自分の価値を見出そうとする人ほど摂食障害になりやすいと言われています。人と自分の容姿を比べて少し太っていると感じたときや誰かに指摘されたとき、体重をコントロールすることで自尊心を高めようとして極端な食事制限をし、そこから抜け出せなくなってしまうのです。

非常にやせているにもかかわらず、たくさんの予定を抱えて活動的に動き回り、学業においても優秀な成績を修めていることも少なくありません。しかし、低栄養状態が続くと生命の危機に直結することもあり、早急な医療的対応が必要となる場合があります。低体温、低血圧、徐脈になり、疲れやすかったり、動悸がしたりします。また、脂肪が減ると女性ホルモンが減少し、無月経や骨粗鬆症になってしまうこともあります。過食嘔吐を伴う人は、嘔吐や下剤の乱用によって血液中の電解質のバランスが崩れるので、心臓に直接影響を与え、不整脈になったり、最悪の場合心臓が止まることもあり、大変危険です。

摂食障害が疑われる学生に対して、一般的にこういう対応をすればよいという正解はありませんが、少なくとも「客観的に見てやせているか太っているかが問題なのではない」ということは頭に置いておいて下さい。他人から見て明らかにやせ過ぎている場合でも、本人からすればまだまだ太り過ぎていて、もっとやせなくてはいけないと思っていることが多いのです。青年期に起こりやすい、これと似た精神疾患に**醜貌恐怖**がありますが、これも客観的な容姿とは関係なく、自分の外見の一部が異常であると思い込むことが主症状です。いずれも、「それはあなたの思い込みだ」と説得することは、症状の改善にはほとんど役立ちません。

拒食でも過食でも、本人にとっては症状を自分でコントロールできずつらい状態にあります。慢性化した場合は自然に治癒することは難しく、身体面と心理面の両方のケアが必要となります。周囲が病についての適切な理解をもって専門治療を勧めることが回復のきっかけとなりますので、このような学生に接した時は、病院受診や、学生相談室へ行くことを勧めてみて下さい。拒食症の場合は、「やせ過ぎだから」という理由で心療内科や相談室を勧めても抵抗感が強いことが多いので、むしろ食行動の乱れによって起こる体調不良に関して心配していると伝え、まず内科や婦人科の受診を勧めるほうがよいでしょう。過食症の場合は、本人が過食嘔吐をやめたいと思っていることも多いので、このような相談を受けた場合は、「やめたくてもやめられない」状態を理解して話を聴き、学生相談室という相談の場があることを伝えてみて下さい。