

## 摂食障害 — アスリートのための手引き

食べ物や「食べること」は、どのアスリートの生活においても重要な役割を果たしており、多くのアスリートは、さまざまな理由から、厳格な食習慣を守っています。スポーツ・サプリメントを試してみる人もいれば、ベジタリアンやヴィーガンの食習慣（訳注1）さえ取り入れる人もいます。体型を変えるために、もっとたくさん食べようとする人もいれば、食べる量を減らそうとする人もいます。これは、そのスポーツの標準に合わせるためのこと（たとえば、軽量で小柄な体操選手、ラグビーの筋骨隆々とした体型、ボート競技／柔道／ボクシングなどの体重階級に合わせることなど）、パフォーマンスを助けるためのこともあります（たとえば、力強さを競うスポーツにとっては、体型が大きくなることイコール強さとみなされる場合もあります）。

しかしながら、食事と体重コントロールの方法によっては、有害なこともあります。たとえば、むちゃ食いすること（短期間に過大な量を食べること）、食べ物の摂取を制限すること、不適切な体重コントロール行動（たとえば、自分でむりやり吐くこと、下剤の乱用、利尿剤の乱用、過度の運動など）などです。これらの行動は、最初はスポーツパフォーマンスを改善するための手段として始まるかもしれませんが、ダイエットと体重コントロールのための行動は、もっと深刻な摂食障害の症状の発症とつながることが知られています。

アスリートによっては、ハッピーでなかったり不安だったりという気持ちの問題のために、食べ物の摂取を制限するかもしれません。しかしながら、長期にわたって食べ物を制限することは、摂食障害がないとしても、情緒の上でも身体的にも害をもたらすことがあります。究極的には、食べ物を制限することは、パフォーマンスを改善する助けになるどころか、逆にトレーニングや競技でのパフォーマンスを妨げることになるのです。

### 拒食症

拒食症の人は、体重が増えることや太ることを極端に恐れており、そのために、食べ物と運動のことで頭が一杯になります。はじめは、何回か食事を抜いたり、次第に炭水化物を減らしていったり、脂肪をほとんど食べなくなることだったりします。アスリートの場合は、もしも普通に食べたなら、そのスポーツで同じレベルで競技できないかもしれない、という恐れを持つことがあります。

極端に高い目標を設定することが大変多いのですが、同時に、非常に自己批判的であり、特に自分の体重と体型について批判的です。目標がどんどん高くなっていきながら、そこに達することができないため、自己批判と気分の落ち込みが続くとい

う負のスパイラルを導きます。拒食症を持つアスリートは、自分自身の設定した目標にも、コーチや両親やアスリート仲間の期待にもこたえることができないと考えてしまうことが多いのです。

拒食症のあるアスリートは、あらかじめ決められたトレーニング計画以上に、余分の練習をすることを始めます。それは、最初のうちはコーチから積極的な行動と受け取られます。しかしながら、この余分な練習は、運動せずにはいられないという衝動によって駆りたてられたもので、練習ルーティンがどんどん増えることになり、怪我をしていても体調が悪くても、練習は絶対に「やらなければいけない」ことになってしまいます。練習のセッションを一度でも休むと罪悪感が生じるため、体重と体型をさらにコントロールし、また、身体を罰して、埋め合わせをしようとし、体重が落ちるにつれて、達成感を味わいますが、しかし、それはすぐに自己批判に代わり、また新たな目標が作られます。この過程は、どんどん高い目標を設定することを伴い、その結果、それを達成するために、さらなる運動や生活制限に至ることもあります。こういったことは、深刻な身体的・心理的な燃え尽きを容易にもたらします。

体重が減少し、トレーニングを増やす（食べ物の制限と組み合わせられて）につれて、運動パフォーマンスは悪化します。アスリートは、疲れすぎてトレーニングできなくなるかもしれませんし、落ち込んで、弱くなります。運動は、彼（女）らにとっては気分を調整する機能があるので、もしもトレーニングを中止しなければいけなくなったら、短期的には、落ち込みと不安の気持ちを増やすことになります。

彼（女）たちは、周囲の誰も自分のことを理解してくれないと感じます。自分がコントロールを続けられるようどれだけ努力しても、現実には、コントロールを失ってしまっています。というのは、体重と食べ物に対する心配が彼らをコントロールしているからです。このようなアスリートにとっては、体脂肪を失うこと自体が目標なのであり、食べ物は、やせるための競争における「対戦相手」になるのです。

必要な量を食べないことからくる長期的な影響は、衝撃的です。女性の場合、月経が止まるか不順になることもあります。骨が脆くなって、骨粗鬆症とよばれる症状になり、何度も怪我をしたり疲労骨折に苦しむかもしれません。体が弱くなりすぎて、拒食症のアスリートは、ランニングを中止しなければいけなくなることもあります。使えるエネルギーの低下（摂食の乱れ）、骨量の減少（骨粗鬆症）と月経不順（無月経）は、しばしば見られる、健康を損ねる三つの身体的症状であり、「女子アスリート三主徴」として知られています。

## 過食症

過食症の人は、主に自分の体重と体型に基づいて自己評価をしています。自己評価を高めるために外見を良くしようと努力するかもしれませんが、自分自身について歪んだ見方をしているために、外見について決して満足することがありません。厳しすぎるダイエットを始めるものの、食べ物制限を持続することができないために、落ち込んでしまいます。その結果、自分は価値がないというネガティブな感情に対

処するために、食べ物をむちゃ食いしてしまうことがあるのです。スポーツのパフォーマンスと結びついた不安も、むちゃ食いを引き起こしてしまうこともあります。

しかしながら、むちゃ食いは、不安や落ち込みを一時的に減らしてくれるものの、この効果は短期で終わってしまいます。こういう人は、多くの場合、自分の行動と、コントロールの欠如について恥ずかしく思い、また嫌悪感を持ちます。そのため、こういったことを隠しておこうとします。しばしば、自分のダイエットすら守る規律に欠けていれば、スポーツでトップに上りつめることはできないと自分に言い聞かせます。そのため、何日間も断食をしたり、吐いたり下剤を使ったりして、たくさん口にした食べ物を体内から取り除きます。この後に、ある時点で、むちゃ食いのエピソードが続き、このように、むちゃ食いと排出行動のサイクルが始まります。

拒食症のあるアスリートの多くは、外向的で社交的であり、トレーニングの量がどれだけあっても対処できるように見えます。しかし、心の中では、彼（女）たちは自分には価値がないと感じており、傷つきやすいのです。彼（女）たちは、周りの人が、もしも自分の本当の姿を知ってしまったら、スポーツでの達成についても誉めてはくれないと考えます。彼（女）たちは、むちゃ食いと排出行動のサイクルの中に閉じ込められて、逃げ道がないと感じています。そして、繰り返し下剤を使ったり吐いたりすることは、健康をひどく損ねる可能性があります。最初のうちは、虫歯、口臭、咽頭炎、脱水症状、腎臓と腸の問題などを経験するかもしれません。しかしながら、もっと心配すべきこととしては、繰り返すむちゃ食いや排出行動は、血清カリウムのレベルの低下をひきおこすことがあります。これは、最終的には、心臓の機能に、致命的な結果を招くこともあり得ます。

### 特定不能の摂食障害 (Eating Disorders Not Otherwise Specified: EDNOS)

この二つの明確なカテゴリーにあてはまらない人も多くいますし、また全部の症状が常にあるわけではないという人も多くいます。拒食症と過食症の症状を二つとも示す人もいます。こういう例も、摂食障害の一つと考えられており、「特定不能の摂食障害」(EDNOS)として知られています。この症状は、拒食症や過食症と同じぐらい深刻です。EDNOSには、上述した(拒食症の項)「女子アスリートの三主徴」を持っている人の多くが含まれます。

### どこで助けを得られるか

摂食障害は精神科領域の重大な病気であり、他のどの精神科領域の病気よりも多くの命を奪っています。もしも、あなたが自分の食習慣に問題があるかもしれないと考えるなら、助けを求めることが重要です。必要な援助を早く得られれば得られるほど、全快する可能性が高くなります。摂食障害は治療できる症状であり、全快は可能です。

摂食障害をもつアスリートが、自分一人だけで良くなることは難しいです。決意と意思力があつたとしても、それだけでは足りないことが多いです。あなたは、専門家の援助とサポートを必要としているかもしれません。

助けを求めるのは決して容易ではないと思います。周囲の人があなたに対して怒るかもしれないと心配かもしれません。また、食べることや運動を通じて、自分では人生に対して持っていると思っているコントロールを失うことも、こわいと感じるかもしれません。

しかし、あなたが選択できるいくつかのステップがあります：

- あなたが信頼をし、自分の困難についてオープンに話すことができる人を見つけましょう。これは、コーチのこともあれば、アスリート仲間だったり、親だったり、学校の先生のこともあります。
- 助けは早く求めてください。問題を長く放っておけばおほくほど、あなたがその問題に閉じ込められて孤立してしまう時間が長くなります。また、あなた自身、パフォーマンスが悪くなっていくのに気付くはずですが。
- かかりつけ医に行ってください。助けを早く求めれば求めるほど、回復への道を早く歩き始めることができます。

回復すれば、新しい自信を身につけ、ものごとに対処するには食以外の他の方法もあることを理解し始めることができます。希望を失ってははいけません。摂食障害を打ち負かすことはできるのです。

Beatの情報シート「摂食障害—コーチへの手引き」も役に立つかもしれません(訳注2)

この文書は、UK Athleticsと協同で製作され、ラフバラ大学の「スポーツにおける全国摂食障害センター」とアラン・カリー博士の助力を得て改訂されました。

スポーツにおける摂食障害についてもっと情報がほしい場合は、UK Sportのガイドラインを参照。<http://www.ukssport.gov.uk/publications/eating-disorders-in-sport> (訳注3)

訳注1：ベジタリアンは、肉食を避けるが、乳製品や卵の制限については、いくつかの考え方があある。ヴィーガンは、乳製品や卵も採らず、野菜や大豆製品のみ摂取する。

訳注2：日本摂食障害協会 HP に日本語版がありますので参照して下さい。

訳注3：日本摂食障害協会 HP に日本語版がありますので参照して下さい。

発行日：2013年10月 改訂日：2016年10月 Version 1.1

翻訳監修：西園マーハ文（日本摂食障害協会理事）

