

摂食障害 — コーチのための手引き

食事と食習慣は、アスリートのトレーニングと競技プログラムの重要な部分です。どのようなスポーツのアスリートにとっても、パフォーマンスを良くするためには、健康を維持し、さらにアスリートの運動量を支えるための栄養とエネルギーのバランスを最適なものとしなくてはなりません。

食習慣について「実験」してみることは、スポーツではよくあることです。パフォーマンスを改善するための食事法を探すことは、全く普通のことです。

しかしながら、アスリートの中には、スポーツのパフォーマンスを危険にさらすばかりではなく、自分の健康まで害する可能性のある食習慣がついてしまう人もいます。コーチとして、自分のスポーツ分野にも摂食障害が存在することは聞いたことがあるかも知れませんが、摂食障害を示すサインにどのように気付くべきか、また、食事に関して問題があると思われるアスリートにどのように接するのが一番良いかについてはご存知ないかも知れません。

Q：私のアスリートのなかにはダイエットをしたい人がいます。させてもいいでしょうか？

A：ダイエットをしても良いのは、そのアスリートが著しく過体重の場合に限ります。どんなダイエットも、非常に注意深く内容を検討し、モニターされるべきで、理想的には、これは公認スポーツ栄養士によって行われるべきです。体重減少の手段、減少の速度、目標体重など、すべてについて注意深く検討される必要があります。

一週間につき1から2ポンド（訳注1）以上、体重を減らすようなダイエットは、筋肉量の欠乏をひきおこします。パフォーマンスと健康を維持するためには、体重減少は注意深く観察される必要があります。

Q：アスリートがやせすぎで問題ということが本当にありますか？

A：はい。低体重で、不十分なエネルギーと栄養摂取しかしていない状態でトレーニングと競技を行うことは、究極的には危険であり、命にかかわることもあり得ます。

必要量を食べないことによる長期的影響として、パフォーマンスの低下をきたしたり、疲労骨折のリスクを増やすことは、最低限でも起こり得ることです。やせ過ぎは、究極的には、アスリートは走るのをやめたり競技をやめたりする必要が出てくることを意味します。

Q：摂食障害はアスリートによく見られますか？

A：はい。最近の研究によると、摂食障害は、アスリートでない人より、アスリートの方が頻度が高いことが明らかになりました。特に、長距離走などの持久性のスポーツ、体型が問題になる審美系のスポーツ、体重による階級があるスポーツに発生が多いです。原因は簡単には言えず、それぞれの事例で違ってきます。アスリートによっては、体重を減らすことがパフォーマンス改善のための手段（たとえば速く走れる）と考えて摂食障害を引き起こすこともあれば、元々摂食障害があった人が、運動が体重減少の迅速な手段と考えてアスリートになることもあります。しかし、やせているアスリートは必ずしも拒食症でなく、ダイエットをするアスリートが全員摂食障害になるわけではありません。大事なことは、こういった問題があるということ、そして、必要な行動は初期のうちにとるのが最善ということを知っていることです。

Q：気をつけておくべきわかりやすい徴候はありますか？

A：アスリートは、自分の食行動が有害かもしれないことを知らないかもしれません（あるいは、認めたがらないかもしれません）。有害な可能性があるを知っているアスリートは、自分の症状を隠そうとすることもあります。しかし、気をつけておくべき身体的、情緒的、行動的な徴候があり、それには次のようなものがあります。

拒食症

身体的徴候

- 激しい体重減少
- 月経が止まるか、不規則になる
- 睡眠困難
- 頻繁なめまい
- 胃痛、便秘、腸にガスがたまる
- うぶ毛が顔、脚、腕に生える

情緒的徴候

- 低体重なのに、自分は太っていると主張する
- 怒りっぽい
- 過度に高い目標を設定する
- より激しく、より長時間トレーニングすることに頭が一杯である
- 一人で走りたがる
- 以前に比較して、食事やカロリーについて強く意識している
- 人とまじわりたがらない（たとえばチームメイトからの孤立）

行動上の徴候

- トレーニング計画にある以上に、過度な練習を始める

- 食事について嘘をついている疑いがあり、人と一緒に食事をすることを拒否する
- 他人に食べ物を渡したがる（注2）

過食症

身体的徴候

- トレーニングや競技をしていない時でも、しばしば脱水状態
- 歯と歯肉の問題（注3）
- 体重が極端に増えたり減ったりする
- 月経不順
- 筋肉がつったり弱くなったりする
- 顔の横の唾液腺が腫れる
- 自分で無理矢理吐くことによる、手の甲のたこ

情緒的徴候

- うつ
- どんどん自己批判的になる、特に、自分の身体とパフォーマンスについて批判的。
- 明らかな気分変動
- 人とまじわりたがらない（たとえばチームメートからの孤立）

行動上の徴候

- 大量の食物を食べ、その後吐く
- 外見上も健康上もパフォーマンス上も不必要なのにダイエットを始める
- 食事後に、トイレに行く、あるいは、「姿をくまます」。
- 下剤や利尿剤を使う
- 食べ物や下剤を盗む
- 秘密的になって、食べることについて嘘をつく

Q：私のところのアスリートに摂食障害があるんじゃないかと思います。

A：あなたがアスリートに摂食障害があると確信していても、アスリート本人は最初はそれを認めたがらないかもしれません。どんなふうアプローチしてみても、アスリートが問題を否定するかもしれないことは念頭に入れておいてください。しかし、だからといって、もしも自分の疑いが当たっていると感じる場合は、その後の本人への働きかけをためらう必要はありません。最善のやりかたとしては、初期のうちから、直接本人に対して、サポートする態度で、かつ秘密厳守で、問題があることを話題にすることです。

アスリートの言うことに耳を傾け、時間をあげてください。アスリートが話したいならいつでも力になるということを、アスリートに知らせてあげてください。あなたのアスリートは、サポートを必要としています。スポーツのパフォーマンスのた

めだけではなく、人間としても自分の存在を受け入れてもらいたいと思っています。自己評価の低さは、摂食障害患者によくある特徴です。

Q：私がアスリートに代わって専門家の助けを求めるべきですか？

A：アスリート本人が同意する場合にしか、それはできません。しかし、摂食障害のアスリートは、いずれは専門家の助けとサポートが必要になります。あなたがアスリートの言うことを聞いてサポートすることで、最初のステップを助け、また、回復の過程で励ますことができるかもしれません。医療機関によっては、アスリートの秘密を守りながらも、アスリートに関するあなたの心配について相談を受け、あなたにアドバイスをしてくれることもあります。

Q：回復中のアスリートをどのようにサポートしたらいいですか？

A：最善の援助は、オープンで、正直で、かつサポートする態度を示すことで、本人との間に信頼と友情を築くことです。しかしながら、摂食障害からの回復は、本人にとっては、つらく、またこわい体験にもなり得ます。一緒にトレーニングする人から、「良くなってきたように見えるね。」「良かった、体重が増えたね。」などというコメントを聞くことが、彼（女）たちには難しいのです。彼（女）たちの反応としては、次のようなものになる可能性が高いです。「え～、嫌だ、太ってきてる、もう二度と良いランナーになんかなれるはずがない。助けて、体重を早く減らさないと、太って遅くなってしまう。」

Q：私が指導するアスリートたちの間で、摂食障害を予防することはできますか？

A：スポーツが摂食障害発症の原因ではありませんが、元々そういう傾向のあるアスリートが、スポーツ環境によって摂食障害を引き起こす危険を増やしてしまう状況がいくつかあります。コーチとして、あなたは、以下の要因について知っておく必要があります。

- 体重は、主に遺伝によって決まります。体重は、身体全体のフィットネスを構成する多くの要素の一つにすぎません。体重について、特に人前で、過度に強調することはやめましょう。たとえば、グループ全体での体重測定は避けるべきです。
- 体脂肪率は個人によって異なります。どんな場合にも理想的という唯一の体重や体脂肪率というものはありません。ある大会で一番パフォーマンスが良い人が、たまたま最もやせている選手の一人だったかもしれませんが、だからといって、やせていることがその人の成功の理由とは限りません。
- 持久性スポーツのアスリートの体脂肪を測定する意味については慎重に検討する必要があります。もともとそれ自体では、必ずしも信頼できる基準でも有効な基準でもないからで、逆に、体重について不必要に集中しすぎるといふ点で、有用でないかもしれません。
- アスリートとは、生来競争心が非常に強いものです。体重や体脂肪率をその競争の内容に含めてしまうことは避けるべきです。

- 摂食障害は、同じトレーニング・グループの他のメンバーに「広がる」ことがあります。もしも、メンバーの一人が体重を減らそうとすると、他のメンバーがそれを真似しようとするかもしれません。あるいは、生まれつきやせているアスリートのパフォーマンスが良いのを見て、他のメンバーは、体重を減らすことが問題解決の答と思うかもしれません。個々のアスリートはそれぞれ異なりますから、個々のアスリートを一人一人個別に遇してください。

アスリートが助けを求める時期が早ければ早いほど、回復への道を早く始めることができます。回復の結果として、新しい自信を身につけ、問題に対処するには他の方法もあることを理解し始めます。これは、彼らのパフォーマンスに対する影響を最小限に食い止めるのを助けます。アスリートは希望を失ってはいけません。摂食障害を打ち負かすことはできるのです。

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 4)

訳注 1 : 1 ポンドは 454g

訳注 2 : 神経性やせ症の特徴として、家族や友人に食べ物やお菓子を食べさせたり配ったりする傾向があります。「強制食べさせ」の状態になることもあり、人間関係が不安定になる原因にもなります。

訳注 3 : 過食症で嘔吐がある場合、歯のエナメル質が溶けたり、歯肉に炎症を繰り返すことがあります。

訳注 4 : 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)

