

せしよくしょうがい かしよくしょう
摂食障害(過食症)

私の病気は、摂食障害（過食症・過食嘔吐・拒食症の総称）の中で過食症に分類されるものです。食欲をコントロールできず、考えられないほど大量の食べ物を短時間に食べてしまうという症状に苦しんでいます。嘔吐はなく、ひたすら食べることをのみを繰り返します。現在の BMI は 50 以上です。

そして、食べてしまった後には「どうしてこんなに食べてしまったのか！」と激しく自分を責め、気持ちが落ち込んで抑うつ状態になってしまいます。私はもともとうつ病を抱えていることもあり、この抑うつ症状はかなり深刻で、『死んだほうが楽』との思いが頭をもたげてきます。自傷行為をしてしまったことも一度や二度ではありません。さらに、そんな気分を整理できないまま、日常生活のちょっとしたストレスがきっかけで、さらに過食をしてしまうという悪循環に陥ります。

私の周囲の人達からは、「ダイエット頑張れ！」、「〇〇をすると痩せるよ！」などとよく声をかけられます。もちろん善意で応援してくれているのは十分わかっているのですが、そんなふうに励まされれば励まされるほど“できない自分”をさらに責めてしまいます。『そんなことで止めれるならこんなに苦しんでない！』、『やめたいのにやめられない！』、『どうすればいいの？』、『どうしてわかってくれないの？』・・・。

もはや自分の意志ではどうすることもできなくなっている。それが今の本当の姿なのです。

もちろん、障害という言葉に甘えているわけではありません。今通っている施設の支援者の協力を得て、毎日少しずつですが食事療法などで回復に向けて前向きに取り組んでいます。『くじけそうになりながら、リバウন্드의不安を抱えながらですが、まず、自分の病気を受入れ、現状をまっすぐに見据えて苦しいけれど闘っている』。かっこよく言えばそんな心境かもしれません。

そんな私が、ある自助グループへの参加をきっかけに、今までの苦しみや自分なりに過去（生育歴など）を見つめたこと、そしてそこから得た大きな気づきを以下に整理してみました。本紙面を借りてご紹介したいと思います。同じ障害で苦しんでいる人の参考になれば嬉しいのですが・・・。
※文章ではとても表現できないので箇条書きにしました。読み手の皆さんなりに行間を推し量っていただければ幸いです。

【摂食障害で困っていること】

- 人と食事をするのがとても苦痛（会食恐怖症）
- 大人数（少人数でも）での外食、食事会も苦痛
- 食事前提で遊びに誘われると困る
- 自分と相手の食事の量を比べてしまう
- 食べている姿を見られるのがつらい
- 『少し痩せたね』など、ちょっとした変化をいちいち言われるのがストレス
- 『それしか食べないの?』『そんなに食べるの?』などと言われたくない

【病気になって失った「普通」とは】

- 世間でいう普通の食事がきびしい！ 匂い（香り）で吐きそうになってしまい食べられない。
- 食べていないのに気持ちが悪くなる
- 同じ時間、場所で友達（みんな）と同じ量を食べられない
- 食に囚われすぎて、普通の生活基準がわからない
- 自分の価値観にこだわってしまう（自分自身を縛り付けてしまう）

【摂食障害になったきっかけ（してしまう理由）】

- 反抗期がなかった（親や兄弟・周りとけんかをするのがなく噛み合わない）
よって、目に見えないストレスを食べることではらすようになった
- 周りとの関係が良くなく、どう接していいのかわからない
- 相手に自分の気持ちや考えをうまく伝えられない（話をまとめるのが苦手）
- 人に褒められたい（心配されたい）気持ちが強く、太ったり痩せたりする
- 何をするにも段階を踏むのが苦手
- 心にぽっかり穴があいてしまって、その穴を食べることで埋めていた（人間関係も含め）
- 相手の意見に流されてしまうため、自分の意見がわからなくなる

【摂食障害になって思うこと感じること】

（こう考えたら楽になる生きやすくなるかも・・・）

- 摂食障害は人生という物語の1章にすぎない（他の障害にも言える）
- 経験者にしかわからない辛さや苦痛があるが、摂食障害との距離感と付き合い方⇒共に生きていくことも大事！
- 「病気（障害）＝個性」と考える（摂食障害＝ひとつの趣味）

- 美味しく楽しく食べて過食する分には構わないし、自分が後悔していなければ OK という気持ちを持つ
- 人からどう見られようと自分の人生だし、自分にとって幸せな生き方をすればいい。

【抜け出すために】

- 簡単に手放せる（治る）障害ではないし、どこで治るかわからないけれど、何度でも失敗していい。
- 『まあいいか、しょうがないよね精神』も大事!!
- 弱音を吐き出せる人（話せる人）を一人でもいいから見つけると良い。
※仕事をするうえでも必要（ストップ、ブレーキをかけてくれる人は大事）
- 人前から消えたい（死にたい）と思っても良い
- 自分自身に良い意味でわがままに生きていい
- 自分の人生を立て直すのに、年齢は関係ない!! = 自分が納得できるまでやれば良い
- 人（相手）と比べられるものではない
- 『痩せる⇒価値が上がる⇒悩みが解決する』という幻想

2021年7月10日