

ISBN978-4-7724-1859-1
C3011 ¥3200E

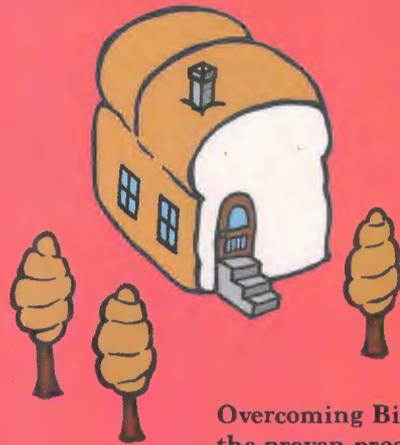
定価:(本体3,200円+税)



9784772418591



1923011032008



Overcoming Binge Eating :
the proven program to learn
why you binge and how you can stop
—Second edition.
Christopher G. Fairburn

Overcoming Binge Eating :
the proven program to learn
why you binge and how you
can stop—Second edition.

過食は治る

過食症の
成り立ちの理解と
克服プログラム



クリストファー G.
フェアバーン
永田利彦◎監訳
藤本麻起子・江城 望◎訳

過食症の成り立ちの理解と
克服プログラム

Overcoming Binge Eating : the proven program to learn
why you binge and how you can stop—Second edition.
Christopher G. Fairburn

クリストファー G. フェアバーン

永田利彦◎監訳

藤本麻起子・江城 望◎訳



治る 過食は



金剛出版



金剛出版

謝 辞

イントロダクション ◆ この本とこの本の使い方について

第Ⅰ部 過食という困難——その真実——

第1章 ◆ 過食

第2章 ◆ 問題のある摂食と摂食障害

第3章 ◆ 過食するのは誰？

第4章 ◆ 心理的、社会的側面

第5章 ◆ からだに悪い

第6章 ◆ 何が過食の原因なの？

第7章 ◆ 過食と嗜癖

第8章 ◆ 過食の治療

第Ⅱ部 過食への強化版 セルフヘルププログラム

準備しよう

ステップ1 ◆ 上手にスタートする

ステップ2 ◆ 規則正しい食事

ステップ3 ◆ 過食に代わる活動を見つける

ステップ4 ◆ 問題解決法

ステップ5 ◆ 見直し

課題・ダイエット

課題・ボディイメージ

うまく終わる

付録

付録Ⅰ ◆ 摂食障害の専門家に相談する

付録Ⅱ ◆ BMIの計算方法

付録Ⅲ ◆ 過体重の場合

付録Ⅳ ◆ ほかに問題に取り組む

付録Ⅴ ◆ 知人、友人の方へ

付録Ⅵ ◆ 治療者の方へ

付録Ⅶ

監訳者あとがき

文 献

◆◆◆ フェアバーンによる過食症のバイブル『Overcoming Binge Eating』の第2版。

◆◆◆ 本書は、食事のコントロールに困っている当事者の方のために、過食症について知っておくべき最新の情報と治療法をわかりやすく網羅したセルフヘルプ本である。

◆◆◆ 第Ⅰ部では過食についての具体的な内容から、過食の原因は何なのか？、過食をすることでどのような悪影響があるのか？、有用な治療法は何なのか？、といったことまでを詳細に論ずる。

◆◆◆ 第Ⅱ部は、実際の治療法について、である。準備から終結までを各ステップに分けて記載しているので、途中で行き詰まっても自分のペースを崩さずに進めることができる。

◆◆◆ 年齢、性別、体重を問わず、すべてのタイプの方に対応できるものとなっているので、当事者はもちろん、その家族、支援をする方にも有用な一書となるだろう。

過食症の成り立ちの理解と 克服プログラム

Overcoming Binge Eating : the proven program to learn
why you binge and how you can stop—Second edition.
Christopher G. Fairburn

クリストファー G. フェアバーン

永田利彦◎監訳

藤本麻起子・江城 望◎訳

治る過食は



目 次

謝 辞	3
イントロダクション この本とこの本の使い方について	7
第 I 部 過食という困難——その真実——	9
第 1 章 過食	11
第 2 章 問題のある摂食と摂食障害	27
第 3 章 過食するのは誰？	39
第 4 章 心理的，社会的側面	47
第 5 章 からだに悪い	71
第 6 章 何が過食の原因なの？	89
第 7 章 過食と嗜癖	103
第 8 章 過食の治療	111
第 II 部 過食への強化版セルフヘルププログラム	119
準備しよう	121
ステップ 1 上手にスタートする	133
ステップ 2 規則正しい食事	149
ステップ 3 過食に代わる活動を見つける	163
ステップ 4 問題解決法	173
ステップ 5 見直し	183
課題・ダイエット	189
課題・ボディイメージ	197
うまく終わる	217

付 録	223
付録Ⅰ 摂食障害の専門家に相談する	225
付録Ⅱ BMI の計算方法	227
付録Ⅲ 過体重の場合	231
付録Ⅳ ほかの問題に取り組む	233
付録Ⅴ 知人、友人の方へ	237
付録Ⅵ 治療者の方へ	239
監訳者あとがき	245
文 献	249
索 引	255

監訳者あとがき

本書は、神経性過食症に対する最もエビデンスを有する治療法、認知行動療法の強化版 (enhanced cognitive behavior therapy, CBT-E) の当事者向けテキストである (Fairburn, 2008)。第 I 部の摂食障害の基礎知識は、当事者向けではあるが、欧米の第一線の研究者たちの共通認識がコンパクトにまとめられており、専門家 (精神科医, 心療内科医, 臨床心理士など) にとっても参考となる。翻訳であるので原版から逸脱できず、欧米の生活様式のままの部分もあるが、当事者の方々がそれを理解・応用することで、セルフヘルプとして利用可能である。ぜひ、取り組んでいただきたい。また、医師、臨床心理士、看護師、その他の専門職の人と共に、ガイド付きセルフヘルプとしても利用可能である。

著者のクリストファー・フェアバーン (Christopher G. Fairburn) がオックスフォード版の神経性過食症向け認知行動療法 (CBT-BN, 旧バージョン) の有効性を報告したのは、今から 40 年も前の 1981 年である (Fairburn, 1981)。ラッセル (Gerald Russell, 1979) が神経性過食症 (bulimia nervosa) という名称を初めて提唱したのが 1979 年で (囲み 2, p.29 参照)、コスモポリタン誌を通じての調査が 1980 年 (図 6, p.42 参照) であるから、いかに先見の明に優れ、時代をリードした研究であったかおわかりいただけると思う。

その後、旧バージョンのオックスフォード版 CBT-BN は、多施設ランダム化比較試験を経て、神経性過食症に対する最もエビデンスを有する治療法となった (Agras et al., 2000b)。しかし約半分の症例しか有効ではなく、第 6 セッションまでに排出行為が 70% 以上低下しない症例では、最後まで治療を続けてもその効果は限定的であった (Agras et al., 2000a)。パーソナリティ症の併存も大きく影響する。さらに、一度、過食嘔吐が停止しても、4 カ月

以内に44%が再発した (Halmi et al., 2002)。

そこで、フェアバーンらは、神経性やせ症と神経性過食症との間を移行の多さに、診断にとらわれない超診断的な理論を提唱し、それに伴って新バージョンのCBT-Eを創り出したのが本書である (Fairburn, 2008)。これは、摂食障害に直接関連する病理だけではなく、完全主義、中心的な自己評価の低さ、対人関係の困難 (対人関係療法)、感情不耐性 (弁証法的行動療法) までを治療対象としたものである。感情不耐性は当初、選択モジュールであったが、その後には標準に取り入れられた (Fairburn, 2008)。現在、CBTが各国のガイドラインで神経性過食症への第一選択の治療法とされ (Hay et al., 2014; NICE, 2017; Yager et al., 2012)、主にBMIが15以上を対象に神経性やせ症にも考慮される。

本書の治療者用マニュアルの最初に、摂食障害はカードの家 (トランプカードを立てて築いた家) であり、大黒柱となるカードを一枚抜けば、摂食障害という家はたちどころに崩れると説いている (Fairburn, 2008)。以前は、頑として食べないだけの修道女のような方々 (神経性やせ症・摂食制限型) ばかりで、ちょっとやそつとでは動かすことができなかった。それが現在、多様化が進んでいる。本書にも書かれているが、摂食障害が欧米だけに限られ、文化結合症候群とされたのは過去の話となった。現在「年代、性的志向、人種、地域に関わらず罹りうる」が (Treasure et al., 2020)、10年前の同じ著者の論文には「中国やブラジルに広がり始めた」と書かれていた (Treasure et al., 2010)。たった10年で摂食障害の精神病理は大きく変化しており、10年前に書かれたことは、もはや古くなってしまった。だからこそ、大黒柱となる病理を動かせば、たちどころに良くなる場合もあるようになった一方で、多くの治療難民の彷徨が続いているのも確かである。

それは、摂食障害ほど診断が簡単であるのに、診立てが困難なものはないことにある。体重や自己誘発性嘔吐など、余りにも特徴的で間違えようなない臨床症状があり、神経性やせ症や神経性過食症の診断は素人にも可能である。ところが、治療が困難な背景には診立ての難しさがある。以前からの併存症の多さが指摘されてきたが、その領域は拡大する一方で、気分症、不安症、嗜癖、解離症、パーソナリティ症のみならず、神経発達症、さらには

アタッチメントの障害まで、診立てには精神医学のほぼすべての領域をカバーする知識が必要とされる（永田，2020）。治療ガイドラインには併存症に注意するようにと書かれるが、その併存症は摂食障害の領域から外れるため詳しく書かれることはない。現実には摂食障害より「生きづらさ」の方に治療資源を投入すべきことが多いのに、見過ごされている。当事者にとって「生きづらさ」を支える「杖」である摂食障害を手放すわけにはいかないことも理解できる。その状況を変え、乗り越えるには、正確に診立て、「生きづらさ」自体の治療が必要となる（永田，2020）。

CBT-E に立ち戻ると、CBT-E の対人関係の困難は対人関係療法（Mufson, 2004 ; Fairburn, 1997）、感情不耐性は弁証法的行動療法（Koerner, 2012 ; Linehan, 1993）の要素を取り入れたものであり、認知行動療法の枠を超えたものになっている。本書の著者、フェアバーン自身が神経性過食症に向けアレンジした対人関係療法のマニュアルも作成しており（Fairburn, 1997）、多施設ランダム化比較試験で使用されている（Agras, 2000b）。反対にいうと、一人の治療者が認知行動療法と対人関係療法、さらには弁証法的行動療法をも担い得ることを意味している。さらにパーソナリティ症の治療における精神分析的な精神療法の観点は外せないし、神経発達症も診られることが必要となる。最近、嗜癪やうつ病は孤独の病であるとの意見が強まっているが（Hari, 2015/2018）、その場合、アタッチメントの障害として治療することの重要性が指摘されている（Flores, 2004）。このことは、当事者・治療者にとって別々のことを意味する。当事者にとってガイドラインが推奨する第一選択とされる治療、それが本書で紹介する CBT-E であり、それをまず試してみることが強く推奨されるが、それが奏功しなくとも、第二、第三選択となる治療法があることを知って欲しい。一方、治療側は、第一選択の治療法である CBT-E を習得することは必須であるが、摂食障害の精神病理の変化についていくには、CBT-E 以外の治療法、対人関係療法、弁証法的行動療法のみならず精神分析的な精神療法、さらにはアタッチメントの障害や神経発達症に対する治療をも視野に腕を磨くことが、必須と知って欲しい。

あらゆる意味において本書は第一歩であるし、治療者の方は第二歩、第三歩と進めていってもらいたい。

文 献

- Agras, W. S., et al. (2000a). Outcome predictors for the cognitive behavior treatment of bulimia nervosa: Data from a multisite study. *Am J Psychiatry*, 157(8), 1302-1308.
- Agras, W. S., et al. (2000b). A multicenter comparison of cognitive-behavioral therapy and interpersonal psychotherapy for bulimia nervosa. *Arch Gen Psychiatry*, 57(5), 459-466.
- Fairburn, C. G. (1981). A cognitive behavioural approach to the treatment of bulimia. *Psychol Med*, 11(4), 707-711.
- Fairburn, C. G. (1997). Interpersonal therapy for bulimia nervosa. In D. M. Garner & P. E. Garfinkel(Eds.), *Handbook of Treatment for Eating Disorders*. New York, Guilford Press. (小牧元監訳 (2004) 摂食障害治療ハンドブック. 金剛出版)
- Fairburn, C. G. (2008). *Cognitive Behavior Therapy and Eating Disorders*. New York, Guilford Press. (切池信夫監訳 (2010) 摂食障害の認知行動療法. 医学書院)
- Flores, P. J. (2004). *Addiction as an Attachment Disorder*. Lanham, Jason Aronson. (小林桜見他訳 (2019) 愛着障害としてのアディクション. 日本評論社)
- Halmi, K. A., et al. (2002). Relapse predictors of patients with bulimia nervosa who achieved abstinence through cognitive behavioral therapy. *Arch Gen Psychiatry*, 59(12), 1105-1109.
- Hari, J. (2015). *Chasing the Scream: The First and Last Days of the War on Drugs*. New York, Bloomsbury. (福井昌子訳 (2021) 麻薬と人間—100年の物語. 作品社)
- Hari, J. (2018). *Lost Connections: Uncovering the real causes of depression—and the unexpected solutions*. New York, Bloomsbury.
- Hay, P., et al. (2014). Royal Australian and New Zealand college of psychiatrists clinical practice guidelines for the treatment of eating disorders. *Aust N Z J Psychiatry*, 48(11), 977-1008.
- Koerner, K. (2012). *Doing Dialectical Behavior Therapy: A practical guide*. New York, Guilford Press.
- Linehan, M. M. (1993). *Cognitive-Behavioral Treatment of Borderline Personality Disorder*. New York, Guilford Press. (大野裕監訳, 岩坂彰他訳 (2007) 境界性パーソナリティ障害の弁証法的行動療法—DBTによるBPDの治療. 誠信書房)
- Mufson, L., et al.(2004). *Interpersonal Psychotherapy for Depressed Adolescents*. New York, The Guilford Press. (永田利彦監訳, 鈴木太訳 (2016) 思春期うつ病の対人関係療法. 創元社)
- 永田利彦 (2020) 生きづらさを超える (エピソード). *こころの科学*, 209, 98-103.
- NICE (2017). *Eating Disorders: Recognition and treatment ; NICE guideline [NG69]*. London, National Institute for Health and Care Excellence.
- Russell, G. (1979). Bulimia nervosa: An ominous variant of anorexia nervosa. *Psychol Med*, 9(3), 429-448.
- Treasure, J., et al. (2010). Eating disorders. *Lancet*, 375(9714), 583-593.
- Treasure, J., et al. (2020). Eating disorders. *Lancet*, 395(10227), 899-911.
- Yager, J., et al. (2012). *Guideline Watch: Treatment of patients with eating disorders, 3rd edition*. American Psychiatric Association.

かしよく なお
過食は治る
かしよくしょう な た りかい こくふく
過食症の成り立ちの理解と克服プログラム

2021年11月1日 印刷

2021年11月10日 発行

著者 クリストファー G. フェアバーン

監訳者 永田利彦

訳者 藤本麻起子・江城 望

発行者 立石 正信

発行所 株式会社金剛出版

〒112-0005 東京都文京区水道1-5-16

電話 03-3815-6661 振替 00120-6-34848

装釘 臼井新太郎

装画 井口かおり

印刷・製本 音羽印刷

ISBN978-4-7724-1859-1 C3011

©2021 Printed in Japan

JCOPY (社) 出版者著作権管理機構 委託出版物)

本書の無断複製は著作権法上での例外を除き禁じられています。複製される場合は、そのつと事前に、出版者著作権管理機構（電話03-5244-5088、FAX 03-5244-5089、e-mail: info@jcopy.or.jp）の許諾を得てください。

**Overcoming Binge Eating : the proven program to learn
why you binge and how you can stop—Second edition.
Christopher G. Fairburn**

