

永田利彦

Toshihiko NAGATA

[著]

摂食症 治療のすすめ その実践

Treatment for
Eating Disorders

第一人者による実践の手引き
摂食症治療・教育にあたる
医師、看護師、心理士、教師のための
コンパクトにして十分なガイド

永田利彦

Toshihiko NAGATA

[著]

摂食症
治療のすすめ
その実践

Treatment for
Eating Disorders

はじめに

摂食症（摂食障害）[※]は、今やごく普通の精神疾患で、医師にとって身近な存在となり、もはや忌避し続けることは不可能となった。一方で、摂食症治療を始めようする時、そして、なかなかうまく進まない時に、振り返り、それを支える文献は皆無に近い。多くが、日本の実地医療に立脚しない翻訳書か、海外論文をベースにした書籍であるからである。

摂食症治療で重要なことの一つ目で、最も重要なのは摂食症に対しポジティブな気持ちを持ち続けることである。治療継続と予後に対して楽観的であり続けることである。摂食症の病理に飲み込まれ、不安、嫌悪感、怒りに陥らないことである。的確な診立てがあれば、先の見通しができ、治療者側が迷ってネガティブになることはない。

二つ目は、実臨床的であること、今、日本に現実にある医療を基本に、発展させたものであることである。摂食症、とくに神経性やせ症（Anorexia Nervosa: AN）は、統合失調症と同様の文脈で理解できる、生物学的基盤を有する回復可能な精神疾患である（永田他, 2024）。その理解に立てば、我々、精神科医が統合失調症の入院から外来治療と地域包括支援への流れで築いてきた治療資源を、そのまま用いて摂食症治療が可能であるとする本書の主張に首肯されるであろう。

※日本摂食障害学会が2025年に日本摂食症学会と名称変更するにしたがって本書では摂食症とした。ただ摂食症は、本人の選択（わがまま）ではなく、病気である（本書9ページを参照のこと）、との認識が重要である。

本書は欧米の最新治療を十分に理解した上で、現実に関、ここにある日本の治療資源をどのように活用すれば、医師や臨床心理士にとって摂食症の治療が可能であるかを解説する。精神科・小児科・産婦人科診療所、精神科単科病院、総合病院精神科・心療内科の医師、臨床心理士、さらに看護師、精神保健福祉士（PSW）、栄養士、さらには養護教諭の方々にお読みいただければと思っている（本文中の「患者」との表記は、適宜「クライアント」等と読み替えていただければ幸いである）。とくに研修医にもお勧めいただきたい。摂食症の診断は簡単だが治療は難しい。それは診立てに経験を要するからである。だが、方向を間違えなければ目的地にたどり着く。本書が、その羅針盤となると信じている。

あとがき

春の訪れ

細い山道を登りきると、突き抜ける空の青さに心が澄み渡り、途中、心拍数が限界を超え辛かったことが、すべて過去のことになる。数年前、コロナの直前からロードバイクに乗り始め、週に1、2回「裏山」に登っている。始めた時は、この年で続けられるか自信がなかったが、自分勝手にパーツや乗り方を色々工夫してみること、「1人で黙々と」「コツコツ」とすることは性に合っていたらしい。同時期に始めたずいぶん後輩の先生はすぐに琵琶湖、淡路島を一周されたが、この年齢になるとまずは六甲の山がきつくて無理である。40年ぶりに会った高校の同級生はツールドフランスのコースまで走っていたらしいが10年前に止めてしまっていた。私には「裏山」がちょうどで、だからこそ続けられる。

開業して十余年経つが、難波の街の雰囲気は一変した。あれほど人々で溢れていたのに、今は外国人のスーツケースの行進に横柄する。さらには財務省解体デモという奇怪な集団が騒音と共に御堂筋を練り歩く。まさに「裏山」である。

患者層も一変した。もう「良い人過ぎて疲れ果て」、涙が止まらず飛び込んでくることはない。怒れる人々にとって、メンタルクリニックと退職代行

業者の区別はなく、誠実な医療は邪魔でしかない。主治医制でもなく、オンラインですぐに休職診断書が発行されるメンタルクリニックと同じ土俵に立っているつもりはないが、真面目な診療は、余計なお節介である。

でも、かなりの割合の方が、また何もしてくれないに違いないとの思いで、このクリニックの扉を開け、生きづらさから抜ける方法があると知らされ、絶対に手放さないと決めていた「やせ」という生きるための杖を手放す決心してくれる。そのことを1人でも多くの先生に知って欲しい。あの、辛い登坂を患者と共に登り切った目撃者は誰もいないが、確かに登り切ったのだし、その登り方にはコツがある。そのお節介の塊を、出来る限りわかりやすく説明したつもりである。

企画をいただき、筆が遅い私を根気強く支えてくれた日本評論社の木谷陽平さま、不器用な私に温かい守屋克美さま、第6章「入院治療」で加筆してくださった吉村知穂先生、クリニックで私を見放さずそっと見守ってくれている看護師、臨床心理士、受付スタッフ、そして、何よりも「裏山」を一緒に登ってくれた全ての患者に深く御礼を申し上げる。

「裏山」はこれからも越えるべき峠として続く。最終章「中産階級の終焉と怒り」、補遺「強烈な怒りに遭って、どう精神科医が生き延びるか」の詳細は、次書に譲る。さわりを述べれば、多くはトラウマに怒り狂っているが、「いま、この瞬間」、自傷的な対人関係を繰り返していることに気が付けば、全く違う平穏（平坦）な道を歩みだし、温かい春が訪れる。

葉桜の候に、永田利彦