

現代社会の新しい依存症

食べ物依存 Q&A

沼田真一（医療法人綾の会 川崎沼田クリニック院長）

本コンテンツはハイブリッド版です。PDF だけでなくスマホ等でも読みやすい HTML 版も併せてご利用いただけます。

▶HTML 版のご利用に当たっては、PDF データダウンロード後に弊社よりメールにてお知らせするシリアルナンバーが必要です。

▶シリアルナンバー付きのメールはご購入から 3 営業日以内にお送り致します。

▶弊社サイトでの無料会員登録後、シリアルナンバーを入力することで HTML 版をご利用いただけます。登録手続きの詳細は <https://www.jmedj.co.jp/page/resistration01/> をご参照ください。

▶登録手続

- Q1 食べ物の依存とはどんな病態ですか? ————— 2
- Q2 食べ物への依存はなぜ起こるのでしょうか? ————— 4
- Q3 食べ物への依存の何が問題なのでしょうか? ————— 6
- Q4 どんな食べ物への依存が考えられますか? ————— 8
- Q5 依存状態となる患者にはどんな背景がありますか? ————— 10
- Q6 国内外ではどれくらいの患者がいるのでしょうか? ————— 11
- Q7 患者の年齢分布は? ————— 13
- Q8 受診に結びつけるための対策は? ————— 15
- Q9 診断のポイントは? ————— 17
- Q10 治療はどのように進めますか? ————— 19
- Q11 治療中に気をつけなければならないことは? ————— 23
- Q12 拒食と過食を繰り返す患者さんへの対応は
どうすればいいのでしょうか? ————— 26
- Q13 専門施設の探し方や紹介の方法も含めて、
専門医療について教えてください。 ————— 29

▶HTML 版を読む

日本医事新報社では、Web オリジナルコンテンツ
を制作・販売しています。

▶Webコンテンツ一覧

Q1 食べ物の依存とはどんな病態ですか？

A 食べ物の依存とは、拒食症や過食症など従来の摂食障害に加え、異常な食行動自体をアルコール依存や薬物依存など物質依存症の方向性があるものとして改めてとらえ直す、新しい概念を含む考え方です。

食べ物にまつわる嗜癖行動として、まず先行する摂食障害の基準を述べる。

摂食障害 (Eating Disorder : ED)¹⁾

①神経性無食欲症 (Anorexia Nervosa : AN)

- ・標準体重あるいは年齢身長から期待される体重の15%以上の減少
- ・その体重減少は、太るような食物を自ら避けることによって生じる
- ・肥満への病的恐怖(ボディイメージの歪み)に伴い、自らの体重下限を極端に低く見積もる
- ・視床下部 - 下垂体 - 性腺系を軸とする内分泌障害に伴う諸症状。主に女性では無月経、男性では性的な関心および能力の喪失

②神経性過食症 [大食症] (Bulimia Nervosa : BN)

- ・週2回以上、かつ3カ月以上の過食エピソード
- ・食えることへの頑固なこだわり、強迫観
- ・自己誘発性嘔吐、下剤の乱用、絶食期がある、食用抑制剤などの薬物の使用
- ・身体的な肥満はなくとも、太りすぎというボディイメージ

このほか、食べ物を口に入れるが飲み込まずに吐き出す「チューイング」や、体重増加への恐怖から過剰な運動をすることもEDの行動に含まれる。

以上のような従来の摂食障害に対し、近年は食べ物自体に対してアルコールや薬物依存など物質依存の側面をもつ対象としてとらえる向きがある。これを“Food Addiction (FA)”と呼び、「食べ物依存 [嗜癖]」と訳す。これは現時点では、臨床で用いられるアメリカ精神医学会の診断基準²⁾の

薬物依存の項目を，食べ物を対象として改編されたものが考えられている段階である。まだ診断基準として確立はされていないが，今後の依存症の方向性として示す。

食べ物依存 [嗜癖] (Food Addiction : FA)³⁾

- ・予想より多く食べ，長く時間をかける
- ・持続的欲求およびこれを止めることがなかなかできない
- ・調達して食べ，その後日常生活に戻ることに多くの時間と労力を割く
- ・仕事など社会的に重要なことをこなすことに支障が生じたり，休養の時間が失われている
- ・いまのような食べ物との絡みで望まない結果がみえているにもかかわらず続ける
- ・耐性 (同量で以前と同じ程度の効果を感じなくなり，効果を得るため量が増えていく様子)
- ・離脱 (いままで大量に使用していた物質を切らしたときの，イライラなど切れ際の症状)

また，このアメリカ精神医学会の診断基準の最新版DSM-5では，この食べ物依存 [嗜癖] を従来の摂食障害から独立する向きの1つとして，「過食性障害」が診断基準として独立した⁴⁾。

過食性障害 (Binge-Eating Disorder : BED)

- A. 反復する過食エピソードは，以下の2つを同時にもち
- ①ある一定の時間に，一般的な人が食べる量より明らかに多く食べている
 - ②食べている間は，止められないという感覚がある
- B. 以下の食行動のうち，3つ以上が該当する
- ①通常より速く食べる
 - ②満腹で苦しくなるまで食べる

③空腹感がないのに食べる

④大量に食べていることに対する恥意識から、ひとりで食べるようになる

⑤食べた後に自己嫌悪や抑うつ、罪責感が生じる

C. 過食に関して苦痛を感じる

D. 平均3カ月にわたって、週1回以上みられる

E. (自己誘発性嘔吐や下剤乱用などの)代償行為がない

この過食性障害は、アルコール依存症や薬物依存症の概念を一部含むものである。ちなみに、過食性障害と従来の摂食障害との大きな違いは、自己誘発性嘔吐や下剤乱用、過剰な運動などの「代償行為」の有無である。過食性障害には代償行為はみられない。

なお、従来の摂食障害と過食性障害、および食べ物依存[嗜癖]の相互の違いは、適宜後述する。

Q2 食べ物への依存はなぜ起こるのでしょうか？

A 全般的に心的葛藤からの解放と安定化が大きな目的です。一方で食べ物が薬物依存と同様の方向性を含むことを考慮すれば、一時的な高揚感や興奮・熱血感を目的とする病態ととらえることができます。

依存症に至るには目的と流れがある。その多くは、本人が抱えるさまざまな心的葛藤から抜け出そうと試み、現在本人が持ち合わせているなかから「最も完結できるであろう」手段を用いる。つまり本人にとって依存の対象物や行動は、本人のなかで「曲がりなりにも」成功体験をもたらしている事象となる。

心的葛藤が原因となる摂食障害/過食性障害

まず、拒食症・過食症に代表される摂食障害は、少なからず「痩せていたい気持ち」が優先ととらえられる場合に該当する。この気持ちの裏側にあ

る心的葛藤は、おおむね「痩せていないと周囲とうまくいかない」という対人関係にまつわる過剰な思い込みが影響している。しかし摂食障害の場合、どこかで自分の容姿に対する価値観が思い込みにすぎないということは意識している。これが、摂食障害は一般的な嗜癖行動の側面のなかでも「強迫性」が優位といわれる所以であろう。

「異常な食行動には、物質依存の伏線を含む様態もみられる」という方向性から新たに独立した「過食性障害」も、診断項目として定義はしていないが、容姿や痩せに関する心配は意識化されているととらえざるをえない³⁾。

食行動自体をみても、過食性障害は衝動に伴ういわゆる「むちゃ食いエピソード」が摂食障害と同様に「一定時間帯」に収まり、これを繰り返していることが基準である。依存症は一般的にその対象の扱い方が心理的欲求を投影していると考えてよい。よって、過食性障害は食べ物の取り入れ方という側面で摂食障害とオーバーラップすることから、心的葛藤も近似していると考えられる。実際に臨床的にも過食性障害の患者には、容姿や痩せていることへのこだわりととらえられる言葉が後を絶たない。

食べ物は心的葛藤の投影対象になりやすい

食べ物は依存対象物になる前から摂取していることから、心的葛藤からの解放目的に使われるなかで、その心的葛藤の「流れ」を映し出す投影対象になりやすい。

たとえば過食症の代償行為の1つに下剤乱用がある。下剤を利用する人は「痩せ」に関するこだわりを訴える場合が多いが、一方で下剤が栄養分をほとんど吸収された大腸の食物に作用しているにすぎないことは、実は承知していることが多い。これは「痩せていたいから栄養分を吸収したくない」という想いとはやや解離した行動である。このように目的と手段がつかない場合、「痩せていたい」よりも「異物を取り入れたくない」という想いが派生している可能性がある。

そのため、食べ物への依存の原因として考えられる心的葛藤には、家族を含めた対人関係の拒絶や、性的虐待の被害体験なども考慮に入れることになる。

食べ物依存では物質依存に特徴的な「耐性」「離脱」が存在

食べ物依存 [嗜癖] は、まだ正式に診断基準としては確立してはいないが、先に述べたように食行動とその状態が薬物やアルコールなど物質依存の側面をもつと考えられる病態である。したがって、前述の摂食障害 / 過食性障害の診断基準とは異なり、食行動が「一定時間内」でおさまらない、つまり食行動における間欠期が明確でないことが特徴としてあげられる。

現時点では動物実験での段階ではあるが、この間欠期のなさは物質依存に特徴的な「耐性」や「離脱」が神経学的に存在すること、あるいはニコチンを繰り返し投与されている状態に生じる、ドーパミン活性が高いままの状態が維持されてしまう状態が示されている⁵⁾。また、食べ物依存 [嗜癖] 対象者への実際の調査では、食べ物の絵 (たとえばミルクシェイク) を見せられただけでfMRIで活性が高くなることが示されている⁵⁾。

このように食べ物への反応が物質依存に近似した状態像を呈する報告がみられ、近年、摂食障害以外の食べ物に対する嗜癖が改めて見直されている。

Q3 食べ物への依存の何が問題なのでしょうか？

A 食べ物にかかわる嗜癖行動の身体への影響として、拒食症や過食症では低栄養や電解質異常が、過食性障害や食べ物依存 [嗜癖] では肥満傾向がみられます。他の依存症との大きな違いは、「食べ物」が対象のため、「きっぱりとやめることを治療過程のなかで目指せない」ことです。

まず食べ物にかかわる嗜癖全般の身体的影響について述べる。拒食症では低栄養状態や無月経、過食症では低カリウム血症に注意を要する。過食