



Mental Wellness !

〔学生総合相談通信 No.34〕

発行 : 平成26年10月13日

拓殖大学学生主事室

御嶽山噴火、台風の猛威、自然災害の恐ろしさを再認識しました。被害にあわれた皆様へは心よりお見舞い申し上げます。

季節は「秋」。読書の～、食欲の～・・・あなたならどう表現しますか？夏の疲れを癒やし、何か一つの事に打ち込んでみてはいかががでしょうか。そのためには、まずは健康第一！こころのメンテナンスもお忘れなきように。

## Topic 一人で食事、いっぱい食べる、後悔・・・

『臨床家のためのDSM-5虎の巻』(森・杉山・岩田編著 2014年・日本評論社) <第3章 成人の精神疾患 1. 新たな摂食障害の概要>の中に「むちゃ食い障害」についての説明があります。他の精神疾患との合併が多いことも指摘されていることから、下記にその内容を引用・紹介します。同時に、皆さんのメンタルウェルネスにとって、「知の予防」がすすむことを期待しています。

### むちゃ食い障害 (Binge-Eating Disorder)

むちゃ食い障害の診断では、一般的な(病的ではない)食べ過ぎ、神経性大食症、肥満との鑑別に注意が必要である。むちゃ食い障害とは、単なる食べ過ぎとは異なり、食事摂取をコントロールすることができず、身体的問題、心理的問題が大きい。単なるダイエットをすることはあっても、神経性大食症のように、過度の食事制限をつづけることはないし、嘔吐や過剰な運動のような代償行動を行うこともない。このため、むちゃ食い障害では肥満者が多いのが特徴である。単なる肥満とくらべ、むちゃ食い障害は他の精神疾患の合併が多い。中でも双極性障害、うつ病、不安障害との合併が多いことが記載されている。単なる肥満者とくらべ、むちゃ食い障害の患者は体重や体型をより気にする。単なる肥満者とくらべ、むちゃ食い障害では心理療法が有効であり、長期的には肥満者よりも予後がよいと書かれている。すなわち、むちゃ食いが軽快することで肥満が改善しやすいというのであるが、本当だろうか。むちゃ食い障害は、発症前にダイエットをしていることが多い。しかし、神経性大食症とは異なり、非機能的なダイエットをすることはまれである。思春期、成人期早期に多く発症するものの、神経性無食欲症や神経性大食症にくらべ、治療を求めて病院にかかる年齢が高い。18歳以上の女性と男性の比率は2:1(1.6%、0.8%)であり、神経性無食欲症や神経性大食症にくらべて男性の割合が多いのも本疾患の特徴である。 ※104頁～106頁より引用

※DSM-5とは

→ アメリカ精神医学会作成「精神疾患の診断と統計のためのマニュアル第5版」(2013年5月出版)

大学生活に対する不安や悩みなどがありましたら是非一度、学生総合相談窓口である学生主事室へ来室して下さい。随時、専門職である学生主事が相談に応じます。

|          |            |          |            |
|----------|------------|----------|------------|
| 八王子キャンパス | 管理研究棟1階    | 八王子学生主事室 | 〔学生主事3名〕   |
| 文京キャンパス  | C館2階       | 学生主事室    | 〔学生主事3名〕   |
| ※月～金     | 9:00～17:00 | 土        | 9:00～15:00 |

### 各種相談日のご案内【10月・11月】

- 心の健康相談日**—専門医が来校し、心の健康に係わる不安や悩み等への医学的対処法を直接アドバイスしています。  
〔文京キャンパス〕 10月24日、11月7日・28日(金) 14:30～17:00  
〔八王子キャンパス〕 10月23日、11月13日・27日(木) 13:30～16:00
- 法律相談日**—本学教員による、法律に係わる諸問題についての相談機会を設けています。  
〔八王子キャンパス〕 11月13日(木) 12:40～13:20
- 女子学生のための相談日**—本学女性教員による、女子学生のための相談機会を設けています。  
〔八王子キャンパス〕 10月24日、11月14日(金) 12:40～13:20

〔予約制〕 相談希望者は、何れかのキャンパス「学生主事室」で事前に予約して下さい。