

現在失業中で、体重が増え続けています。身長170センチ、体重100キロ超。ストレスで食べ過ぎてしまいますが、自分ではどうにもならず、悩んでいます。今後、就職活動も頑張りたいと思っています。どうすればよいでしょうか。
(32歳、男性)

神経性過食症



小林和医師

「ストレスで食べ過ぎがやめられせん」との言葉通り、親や家族との関係、仕事や環境との関わりなどのストレスが原因

でストレスを抱えやすい中高年の男性サラリーマンに見られます。「食べ過ぎがやめられせん」を「喫煙が増えていきます」「飲酒量が増えていきます」に置き換えると、うなずく方も増えるでしょうか。喫煙も飲酒も度が過ぎると過食症の症状です。

み替えられます。目標設定を高くして頑張り過ぎるとか、自分に合わないことをやり遂げようとするといった傾向があります。置かれた状況で、たとえ条件や環境が良くても、自分に合うか合わないかを見極め、合わないなら見切りをつけて断念するなどの切り替え

維持に努めたそうです。肉体的に、精神的に健康を維持する視点に立ち、体重の変化をストレスの掛かり具合の目安にするのもいいでしょう。
(兵庫県精神神経科診療所協会、小林和神戸市中央区、精療クリニック小林院長)
◇第1、3、4日曜に掲載します。

責任感に縛られ過ぎずに

です。食行動障害、あるいは摂食障害に含まれる「神経性過食性」です。

かつては「拒食症」や「過食症」と言われ、若い女性に多く見られました。どちらも体形へのこだわりが一つの症状で、男性はまれでしたが、最近、仕事

拒食症は、食事を拒否する症状で、過食症は、満腹感を得られず、目の前のものを全て食べ尽くしたいという衝動にかられて抑えられない症状です。これらを精神的なことに置き換えると、「置かれている環境を全て受け止めようとする心性」と読

ができること、ストレスから解放されます。「しなければならぬ」という義務感や責任感に縛られ過ぎると、回復は難しくなります。ある患者さんは、体重の急激な変化を「ストレスが原因」と自覚し、コントロールして体重の