第 26 回　思春期の心の講演会、相談会
2024 年 6 月 8 日（土）札幌太田病院 2 階講堂
回復者、家族による体験発表②

摂食障害になって

B 氏（10 代　女性）

私が摂食障害になったのは中学 2 年生の夏頃です。最初はただの夏バテでしたが、気がつけば徐々に食べることができなくなり、カロリーばかり気にしたり、ものすごい量の運動をするなど異常な行動を取るようになっていました。最初の私は、「痩せたい訳じゃない。ただ食べるとお腹が張るし痛いから食べたくない。」と言っていました。実際、本当にそうだったので内視鏡クリニックにいくと過敏性腸症候群の診断を受けました。何か月間かそこで治療を受けていましたが、一向に体重が増えず、ここではもう無理だと言われ心療内科を勧められました。心療内科に行くまでの期間、その時はちょうど中 3 の夏で道コンテストを控えていたため、飲むことも食べることもできず、ただただ勉強をしていました。そのせいもあり心療内科で初めて体重を測ったときはもう 32kg しかなく入院するしかないと、入院の予約はもういっぱいで 3 か月先までないと言われてしまいました。そんな状態で本当に命が危ないと言われていたので学校を休み自宅療養で入院を待つことしかできませんでした。「生徒会をやっていて、中間テストもあるのに学校なんて休めない」と拒否し、父とは何度も喧嘩をしました。しかし、学校に行く体力なんてあるはずもなく、自宅療養のため学校を休むことを決意しました。その間、学校の先生やクラスの友達が、部活帰りに家まで会いに来てくれたのが本当に心の支えでした。

親戚のみんながいろんな病院を探してくれて、9 月の中頃、徳洲会病院さんの紹介を経て札幌太田病院に出会いました、初診の時、私は本当に早く治りたいと思いすぐに入院をすることを決めました。2 日後にはもう入院することになり、1 日で入院の準備をするのが大変だったのを覚えています。入院をして治したのは体重だけではありませんでした。私が 1 番大きかったのは「物の考え方」と「ストレス」についてです。元々、「完璧主義」だった私は、白か黒でしか物事が見えず、失敗することはダメなこと。いつも完璧を目指して自分を追い込んでいました。「失敗しても次がんばれはいいや」くらいの気持ちでグレーゾーンを許すことが大切だと学びました。また、ストレスも「小さいことだから大丈夫」と見て見ぬふりをしていましたが、些細なことも口に出して発散したり、何がストレスなのかを考え、避けることも大切だと学びました。入院する少し前から過食になっていたので、食べることは苦でなく、順調に回復していきました。3 か月の入院生活を経てクリスマス前に退院することができました。

退院してから半年くらい、過食嘔吐のときの胃に力を入れる癖がぬけず、食後、食べ物が上がってきてしまうことに苦しみました。ご飯の量や運動量もこだわっていました。夏は体重が落ちてしまい、2 週間に 1 回のペースで病院に通っていましたが、少しずつまた食べる量を増やして、体重を元に戻すことができました。驚くことに体重が増えていくと、今まで食事に対して持っていたこだわりも、胃に力を入れる癖もスーっとなくなっていきました。今が本当に 1 番楽で何にもとらわれないでいろいろなことができています。家族との外食もそうですが、高校の友達と一緒に食事をしたり、遊びに出かけたり、バイトをしたり毎日が楽しくて充実しています。摂食障害は治ったと思っても、いろいろなきっかけでまた再発することがある病気です。これから受験や就職など色々な壁や困難に出会うはずです。まず、「自分を大切にすること」それから周りの力を借りてがんばっていきたいと思います。この病院で治療ができていることは本当に奇跡です。だからこそたくさんの人に感謝したいです。ありがとうございます。