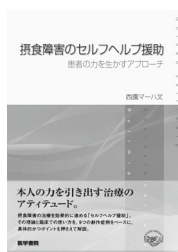


書評

[評者]
鈴木(堀田)眞理
政策研究大学院大学教授・
保健管理センター



摂食障害のセルフヘルプ援助 患者の力を生かすアプローチ 西園マーハ 文 著

B5 頁232 2010年
定価 3,570 円(本体 3,400 円+税 5%)
[ISBN978-4-260-01044-3]医学書院刊

摂食障害は common disease になったが、治療がやさしいという治療者はいない。神経性食欲不振症は「体重を増やしたくない」、神経性大食症は「止めたいけれど過食したい」患者である。つまり、摂食障害の治療の困難さは、「治したいけれど、治したくない」患者を対象にしているからである。

セルフヘルプとは、本人が主体的に治療に参加して自分をケアすることである。本書は、根源的な治療関係の困難さを持つ摂食障害患者にもセルフヘルプする気持ちを育てることができる。治療者は技術提供をして患者の力を最大限活用するというガイド付きセルフヘルプの診療スタイルなら専門医に行かずともプライマリケアである程度の有効性を得られる、という著者の英国での臨床経験に基づいて書かれた実用書である。身体疾患では基本的な診療スタイルであるが、最もなじまないと考えがちな摂食障害での実用を指南している点で、本書は画期的である。

その手順は、セルフヘルプしやすい症状に着目、リスト作りや症状の定量化という認知行動療法的なアプローチで治療の動機付け、患者からもアイデアを引き出すという共同作業、生活に根ざした、つまり、達成可能な治療計画、患者の感想や反論を聞くという患者の信頼感を得るスタンス、宿題をさせること、患者に治療が進んでいる感覚を与えるなどで、細やかな配慮を随所に交えてやさしく解説されている。読後すぐに

実践できる気持ちになる。本書の魅力の一つは、臨場感溢れる9例の面談例である。例えば、養護教諭の指示で小児科クリニックを受診した中学生という設定で、受診動機を確認させる導入から、症状や検査結果を治療意欲につなぎ、次の受診までの宿題を了解してもらうというプロセスを、一般医が日常臨床でできるような展開で書かれている。同席した母親への対応も忘れない。著者は学校や保健所での健康相談の経験が多く、他職種連携や組織を越えた地域での連携の有用性を訴えるオピニオンリーダーでもある。医師だけでなく、栄養士、養護教諭、大学学生相談室の相談員、看護師など多職種との面談光景も掲載されており、日常、摂食障害にかかわる人なら誰にも役立つ。症状や言葉をなるべく具体化、数量化、可視化してアセスメントや共同作業フォーミュレーションに役立てるために、付録の表やグラフは使いやすい。セルフヘルプが不適切な事態も詳しく解説され、経験の豊富さが光る。

この診療スタイルは、治療者を気負いから生じる疲弊感や焦燥感から救うだろう。患者は治療者との共同戦線の中で、自分と自分の意見が尊重されることを知り、相談する技術を学び、試行錯誤を受容し、達成感を味わう可能性がある。診療が終わっても患者の生きるためのスキルとして残るだろう。それこそが摂食障害患者が回復するために必要なコーピングスキルである。良書である。