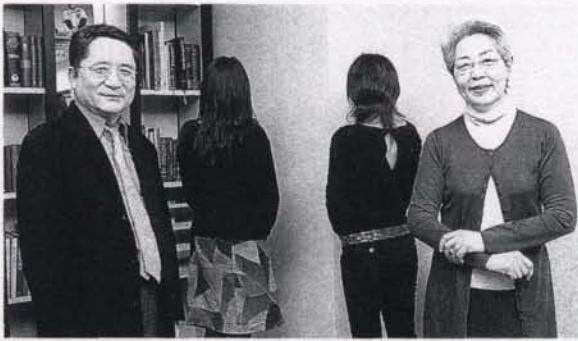


小林由紀子の  
新サラリーウーマン  
幸せ研究所

「食べちゃ駄目」と思いながら  
つつい袋に手が伸びる。  
やめられない、止まらないのは  
私の意志が弱いから？  
お酒、タバコ、ギャンブル、買い物…。  
物の数ほど依存症は存在するけれど、  
どうすれば抜け出せる？

今月の依頼人



長野裕子さん(仮名)  
35歳・独身/派遣社員

22歳の頃、恋愛を機にダイエットを開始。1～2年のうちに60kgから40kgへ。交際していた彼と別れると今度は一転、食べては吐いてを繰り返す過食症の日々に。改善に向けて、具体的なヒントがあればと思っている

横森佳苗さん(仮名)  
26歳・独身/情報系企業勤務

興味本位で吸い始めたタバコ。付き合っていた彼氏に「やめたら？」と言われ、半年間ほどは禁煙に成功するが、失恋と同時に喫煙を再開。年々本数も増え、「すでにニコチン中毒？」と不安を感じている

THIS MONTH THEME

ストレスが溜まると  
お酒やタバコ、過食が止まらない  
…こんな私は依存症？

「依存している」と自覚する  
それもけっこう  
重要なステップだと思う



所長  
小林由紀子さん

ドラマプロデューサー  
1940年生まれ。白百合女子短期大学卒業後NHKに入局。20代は下積みの仕事に没頭、30代で両親の介護も経験した。41歳でプロデューサーになり、「おしん」「たけしくん、ハイ!」「はね駒」など数々のヒットを生み出した。番組制作局長に就任したのち、現場主義を貫きたいと独立。現在もドラマ制作の第一線で活躍中

食事の量より  
バランスに気をつけて

22歳の頃、恋愛をきっかけにダイエットを開始した長野裕子さん。60kgから40kgの大幅減量に成功するが、その反動で過食症に。仕事が暇になるとついお菓子を口にしてしまい、「吐きたい」気持ちと闘う日々。そのせいか、正常な食欲もほとんど感じなくなってしまうという。

長野さん(以下、敬称略) 当時付き合っていた彼の上司に「ちょっとやせたほうがいい」と言われたのが始まりだったんです。そんなに強くやせたいと思ったわけじゃないんですけど、5～6kgぐらいはけっこう簡単に減らせたんですね。それでハマってしまっ。40kgになるまで、自分がやせ

すぎだと気が付かなかったんです。その後、彼と別れたら今度は「食べなきゃ」という意識が出てきて、過食症に。食べては一気に吐いて、を繰り返していました。

小林 食べ始めた時のことって覚えてる？  
長野 ある日の夜、家にあつた缶入りのミックスナッツをポリポリ食べ始めたのは記憶にあります。付き合っていた頃は「恋愛依存症」だったみたいで、会社が終わるとすぐに彼の家に夕食を作りに行つて、23時ぐらいに自宅へ帰つて…と、自分の時間をほとんど彼のために使っていたんです。だから、別れた瞬間、ひとり何をしたらいのかわからなくなってしまう。多分、それで目の前にあつた食べ物に走つたのだと思うんですが…  
酒井 お菓子を食べるとすると、過食のと

きはコンビニでいくらぐらいい使いますか？  
長野 ひどかった時期で1日10000〜20000円くらい。お店をはしこしたりして。  
酒井 クリニックに来る過食症の方は平均20000円から30000円は買うといいますが。多い人だと1万円というケースもあります。長野さんの場合、それだけ体重の変動があっても今は生活を維持できている。依存のレベルでいうと、比較的軽度のほうに入ると思いますよ。

小林 彼女の場合、生まじめとか、休暇を惜しんで何かしていないと気が済まない性格も影響してるのかしら。

酒井 それだけではないですね。過食症の人が口にするものって、ほとんど炭水化物(糖質)なんです。ストレスを感じた時に炭水化物を摂取したくなることには、脳内

にあるエンドルフィンと呼ばれる一種の麻薬物質が関係しているといわれています。炭水化物を摂取すると、タンパク質などと比べて血中のグルコース濃度が急速に上昇するんですが、その時にこのエンドルフィンが出るんです。すると、もつとエンドルフィンが欲しい、と食べ続けてしまふ。  
長野 そこから抜け出すにはどうしたらいいんでしょう？

酒井 一つは、食べる量より質に注意することです。人は元来、何をどれくらい食べたいかという勘が働くようにできています。炭水化物ばかりではなく、タンパク質やミネラルなどバランスのとれた食事をする必要があります。簡単な方法としては、煎りゴマの袋を買ってきて、それを毎朝、その場



講師  
酒井和夫さん

精神科医・医学博士  
1951年生まれ。東京大学文学部卒業、筑波大学医学部卒業、筑波大学医学研究科博士課程修了。現在、医療法人社団緑和会理事長・ストレスケア日比谷クリニック院長。著書に『依存症診断テスト—自分へのごほうびのつもりが、いつのまにか依存症の罠にはまっていますか?』など。

# 人間って、もつと ストレスに対処できる 力を持っているんです

で4分の1袋分を播つて食べたらどうでしょう。量が多く見える割にはカロリーが低いので、過食症の人でも気にせず口にできるし、栄養素も豊富です。

長野 そういえば、体調を壊したのではありません。その頃はけっこう自分でバランスを考えたながら食事を作っていました。今思うと過食することもあまりなかったです。

酒井 生活スタイルを変えただけで安定するんですから、芯の部分は健康なんですよ。

## やめられないのは 意志が弱いからじゃない

就職し、周りにつられてタバコを吸うようになったという横森佳苗さん。「いつでもやめられる」と思いながらも、気が付くと、酒を片手に一箱空けていることも。「すでにニコチン依存症の域に達しているのでは」と心配している。

横森 学生時代はどちらかというと、タバコは嫌いなほうだったんです。それが、就職したら周りが吸っていたので、「自分も吸ってみようかな」と軽い気持ちで吸い始めた。だんだん本数が増えていって。仕事中は休憩時間に喫煙室で吸うくらいなんです。お酒の席だとほとんどチェインスモーカー状態。一箱一気に吸ってしまった。翌日は二日酔いとタバコの吸いすぎで気持ち悪くて仕方がない。それでもやめられないんです。

酒井 お酒を飲むとタバコが欲しくなるのはよくわかりますよ。人間というのは、リラックスするものと、自分を興奮させてくれるものを同時に欲するんです。この場合、アルコールはリラックスするもので、タバコに含まれるニコチンは興奮作用がある。この2つが重なると、なかなかやめられないものなんです。

小林 私もタバコを吸いますが、人によつてはリフレッシュ効果が得られたり、一概に悪いと言えない気もするけど。横森 楽しく吸っているならいいと思うんですが、私の場合、「健康に悪いことをしている」という罪悪感があるんです。「大酒飲みながらタバコをアカブカ吸っている姿を田舎の両親が見たら泣くだろうな」と思うと、自己嫌悪にも陥って…。

小林 そこまで思うなら、やめたほうがいいんじゃない？

横森 実は、半年間くらい禁煙したこともあるんです。当時つきあっていた彼にタバコをやめると言われたのがきっかけだったんですが、彼と別れた途端、泣きながら酒を飲みつつ、鼻からタバコの煙を出していました。今思えば、「結婚して子どもを産むなら、タバコはやめておいたほうがいいだろう」という気持ちもあったのかもしれない。

酒井 半年間禁煙できたなら、その気になれば一生やめられますよ。それに、失恋して酒とタバコに走るというのも非常に人間的な感じがする。次の彼が現れたら、自然にやめられるんじゃないかな。

横森 男がいないとやめられないというのは、あまりに情けないというか、意志が弱いのかという気もするんですが。

酒井 やめられないのを意志のせいにしていいことです。依存から抜け出せるかどうかというのは、意志が強い、弱いとは関係ない。意志というより、気分の変化とか環境の変化とか、ちよつと意識をずらすことで改善できる。意志なんていう大きな問題ではないんです。

小林 なるほど。意志の問題だと思うから罪悪感も生じるわけですね。

横森 最近、タバコとは別にコーヒー依存じゃないかと思うこともあるんですが。

酒井 「今日はキリマンジャロにしよう」とか、こだわりを持って豆を選びながら



リップしたコーヒーを楽しむ分にはいいと思います。でも、砂糖が大量に入っている缶コーヒーの飲み過ぎには気を付けたほうがいいですね。

## 文明の進化に対応できない それも依存症の背景に

小林 依存症といえは、私の場合、硬度の高いミネラルウォーターにハマっているんですよ。以前、人間ドックで骨密度を測定した時に、非常に低い数値が出て、それ以来、人に勧められて飲んでるんです。そうしたら、毎回、骨密度を測定するたびに数値が良くなって。それがきっかけで、その水は常に持ち歩くようになったし、自宅にいても、冷蔵庫の前を通ったら必ずコップ一杯飲むようにしているんです。

酒井 それはいい。そういう「いい依存」は全く問題ないんです。依存症を病気として扱っていかどうかについては、医学的に長い間議論の対象でしたが、結局、病名にはできないとされています。なぜなら、中には小林さんのような「いい依存」も多く含まれているからなんです。画家のピカソが実は石をコレクションしていたりとか、そういう変わった嗜好を持っている人は昔からたくさんいた。それがいいか悪いかというのには、興味の対象が何であるかと、その程度にもよるんです。

小林 となると、依存症と依存症じゃない状態の境界線ってどこにあるんでしょうか？

酒井 それはけっこう簡単。これなしではつらい、という状態だと依存症に当たります。例えば、買い物

が大好きな人がいて、買い物しないと毎日つらいとい

う状態だったらこれは「買い物依存症」ですね。

小林 過食症の問題でいうと、安易な食文化の影響も大きいと思うんです。今は何でもコンビニで手に入る時代だから、自分で食事を作る機会も減っていますよね。そうすると結局、簡単に食べられる手軽なものばかり口にしちゃう。

酒井 おっしゃる通りで、過食症というのは、豊かな社会になって初めて出現したのなんですよ。冷蔵庫もコンビニもない時代は、余分な食料を蓄えておくこともできなかったわけですよ。タバコや麻薬だったらゼロにできるけれど、食欲というのはゼロにできない。その上食べ物が簡単に手に入るとなると、それだけ治療も難しい。

小林 私がよかったなと思うのは、NHKに食堂があったことですね。それなりに栄養のバランスはとれましたから。

酒井 食堂文化って悪くないんですよ。栄養もカロリーもすべて計算されているので、偏りを防げる。社員食堂を充実させることは、メンタルヘルスにも役立つんです。それともう一つ、現代的なのが「インターネット依存症」ですね。これに関しては、90年代後半ぐらいから研究が始まってい

て、韓国では中高

校生の15%、北京

でも中高校生の10%以上はインターネット依存症だ

といわれています。

つまり、パソコンを取り上げて

ネットにつなげない

状態にすると、

情緒が不安定にな

ってしまふ。食への

依存もインターネット

への依存も、どちらも文明

の最先端で起きていることなんです。

小林 依存症になりやすい人には、家庭環境とか、仕事にやりがいがないといった問題を抱えている人が多いんじゃないでしょうか？

酒井 問題があるから依存症になるとらえるのではなく、依存症だから様々な問題を抱えてしまふと、逆の発想で考えるほうがいいですよ。依存症になったのは何か自分に欠落があるからだとか考えたり、過去に原因を求めたりするのはあまり意味のないこと。人間はもつとはるかに強くて、多少



## 今月の 幸せへの第一歩

今回のテーマは「依存症」でしたが、誰もが少なからず何かに依存しながら生きているものだと思います。だからこそ、もしかして●●依存症かも…と、ひとつひとつ気にしていたら際限ないですよ。日常生活に支障をきたす前に自分の状況を確認することも大切ですが、必要以上に自分を依存症患者にしすぎないことも大切だと思います。気にするあまり好きなものを我慢したり、自分でコントロールしようと頑張ることで逆にストレスを溜めかねませんから。「依存症では」と思ったら、一人で抱え込まずに周囲の力を借りるといいのではないのでしょうか。家族や友人、同僚などに聞いてみると、依存の程度を推し量ることができると思います。もしかしたら、「他の人だって同じ」という気付きに至るかもしれませんよ。周囲に相談できる環境を作る。それが依存症を予防する上で最も手取り早い方法かもしれませんね。(所長談)

### 依頼人募集!

この座談会は、毎月1回、都内にて行っています。今後は以下のテーマで開催予定。興味のある方は、下記までお気軽にご連絡ください。

- 忙しくて彼に会えない、恋愛すると仕事があるそがに…仕事と恋愛、どう両立させる?
- 大都市から地方へ引越。希望の職はある? 私のキャリアはどうなるの?

〒107-8406 東京都港区赤坂8-1-22  
日経ウーマン「サラーウーマン幸せ研究所」係  
FAX 03-5411-3075  
Eメール woman@nikkeihome.co.jp

のストレスがあってもそれを感じる前に対処できる力を備えている。大事なものは、そういう本来持っている力が正常に働くようにしてあげることであって、原因を追究することではないんです。

長野 自分の生き方とか、恋愛の仕方に関係があるんじゃないかと思っていました。が、そうじゃないと言われると、楽になつたような気がします。

小林 そうだね。それに、自分は依存症だと自覚できただけでも大きな一歩ですよ。