

令和 6 年 6 月 12 日現在

機関番号：15401

研究種目：基盤研究(C)（一般）

研究期間：2019～2023

課題番号：19K08074

研究課題名（和文）認知行動療法を用いた摂食障害の予防プログラムの有効性に関する研究

研究課題名（英文）A study of the effectiveness of a prevention program for eating disorders using cognitive behavioral therapy

研究代表者

三宅 典恵（MIYAKE, YOSHIE）

広島大学・保健管理センター・准教授

研究者番号：70548990

交付決定額（研究期間全体）：（直接経費） 3,400,000円

研究成果の概要（和文）：大学生を対象に摂食障害の発症リスクについて質問紙を用いて調査を実施し、予防プログラムを作成した。摂食障害の発症リスクの高い閾値下群に注目し、食行動や気分、ストレス対処行動との関連について検討した。得られた結果より、摂食障害の発症リスクには、抑うつやストレス対処行動が関連していることを明らかにした。食行動異常の予防には、抑うつの改善のみでなく、ストレス対処能力の向上が必要である。そのため、本研究の摂食障害の予防プログラムにおいても、ストレスマネジメントに対する認知行動療法的アプローチ（問題解決技法など）を追加し、プログラムの修正を行った。

研究成果の学術的意義や社会的意義

摂食障害は若年者を中心とする患者数増加や発症後の慢性化が深刻な問題であるが、有効な治療法は確立されておらず、予防や早期介入が重要な課題となっている。近年、摂食障害の診断基準を満たさない摂食障害の閾値下群の若者が多く存在していることが注目されている。摂食障害の予防的援助を行うには、閾値下群の特徴に注目して、効果的な早期介入を行うことが必要である。本研究では、閾値下群を対象に食行動異常の増悪因子を明らかにし、予防プログラムを作成した。

研究成果の概要（英文）：We examined the risk of developing eating disorders in college students using a questionnaire and created a prevention program. Furthermore, we focused on the subthreshold group at high risk of developing eating disorders. We examined the relationship between disordered eating behavior, depressive symptoms, and stress coping behavior. The results revealed that depressive symptoms and stress coping behaviors are associated with the risk of developing disordered eating disorders. Prevention of eating disorders requires not only improvement of depressive symptoms but also stress coping skills. Therefore, we modified the prevention program for eating disorders by adding cognitive-behavioral therapy approaches to stress management (e.g., problem-solving techniques).

研究分野：eating disorders

キーワード：摂食障害 予防

## 様式 C - 19、F - 19 - 1 (共通)

### 1. 研究開始当初の背景

摂食障害は若年女性を中心に多く、未だに増加の一途である。発症後には慢性化する患者が多い。近年は、低年齢化や高齢化が問題となっており、長期の障害のために社会適応が困難となり、悪循環を形成する。

さらに、様々な身体的・精神的合併症を認め、死亡率や自殺の危険性も高く、多くの社会問題を引き起こしている。しかし、未受診者も多く、有効な治療法が確立されていないのが現状である。そのため、予防は最も重要であり、効果的な予防モデルの作成や早期介入が重要な課題となっている。

摂食障害では体重や体型が自己評価に過剰に影響するため、身体認知障害や否定的な自己認知が増悪し、自己評価の低下や抑うつが顕著となる。脳機能画像研究において、摂食障害患者や食行動障害度の高い女性において、摂食障害に特徴的な認知の歪みと関連した脳活動の変化が認められたことが報告されている。そのため、摂食障害の治療において、認知に働きかけて気持ちを楽にする心理療法の一種である認知行動療法 (CBT, Cognitive Behavior Therapy) が有効とされており、ランダム化比較試験で唯一、摂食障害への有効性が確認されている治療法である。摂食障害の治療研究において、自己や感情、身体イメージに関する認知障害などの病態の悪循環を形成する問題に焦点を当てた、治療プログラムが有効であることも報告されている。申請者らの広島大学病院での摂食障害患者を対象とした集団認知行動療法においても、食事や体型に関する心理教育だけではなく、感情やストレス対処、自己認知に介入するアプローチが有効であることを報告している。

近年、摂食障害の診断基準を満たさない摂食障害の閾値下症状群の若者が多く存在していることが注目されている。摂食障害の予防的援助を行うには、摂食障害の閾値下症状群の特徴に注目して、効果的な早期介入を行うことが必要である。さらに、これまでにを行った、小学生から大学生を対象とした摂食態度調査、摂食障害のハイリスク者への面接による早期介入、養護教諭へのアンケート調査などから、発症予防には摂食障害の認知面からの介入が必要と考えられた。しかしながら、摂食障害の予防研究は十分ではなく、特に認知過程に焦点を当てた研究は少ない。そのため、発症予防に向けて、発症リスクに注目した認知行動療法的アプローチを含む予防プログラムの作成およびその有効性の検討は重要な課題である。

### 2. 研究の目的

本研究では、

- (1) 摂食障害の閾値下症状群の特徴を明らかにする。
- (2) 食行動異常のリスク因子の検討
- (3) 食行動異常増悪のリスク因子に注目した、認知行動療法的アプローチを加えた予防プログラムの作成
- (4) 摂食障害の予防プログラムの実施
- (5) 心理的評価などを用いて、有効性の検討を行い、予防プログラムの評価や修正を行う。

### 3. 研究の方法

本研究では、

- (1) 健康診断等で実施した摂食態度調査票 (Eating Attitudes Test; EAT-26) において、学生の食行動障害度を Buddeberg-Fischer (1996) の分類に基づいて、3群 (重度障害群、中程度障害群、正常群) に分類する。  
食行動重度障害群 (EAT-26 の総得点が 20 点以上)・中程度障害群 (EAT-26 の総得点が 10 点以上 20 点未満) の摂食障害のハイリスク群の大学生を対象に、個別面接や質問紙調査を実施し、食行動障害群の特徴を明らかにする。

質問紙調査では下記の質問紙

- ・摂食態度調査票 (Eating Attitudes Test; EAT-26)
  - ・過食症状調査票 (Bulimic Investigatory Test, Edinburgh; BITE)
  - ・ベック抑うつ質問票 (Beck Depression Inventory- ; BDI- )
  - ・ストレス状況対処行動尺度 (Coping Inventory for Stressful Situations; CISS)
- を行う。

分析は SPSS(ver.28.0)を使用し、有意水準 5%未満 を有意な差と判定。

- (2) 摂食態度調査票の総得点が 10 点以上 20 点未満の食行動中程度障害群である摂食障害の閾値下症状群を対象に、食行動異常と抑うつ症状、ストレス対処能力との関連について

- 検討する。
- (3) 質問紙調査を経時的に実施し、食行動異常の悪化群と改善群を比較検討し、増悪因子を検討する。
  - (4) 食行動異常の増悪因子に注目した、予防的な心理教育や認知行動療法を用いたプログラムを作成・修正する。
  - (5) 摂食障害の予防プログラムの実施
    - ・ 予防的な心理教育（予防や動機づけを高める介入を含む）
    - ・ 食事内容を客観的に評価
    - ・ 身体イメージ
    - ・ 自己イメージへの介入
    - ・ 自己理解
    - ・ 認知の歪みの同定や修正
    - ・ 自己主張スキル  
などから構成
  - (6) 心理的評価（摂食態度調査票、過食症状調査票、ベック抑うつ質問票、ストレス状況対処行動尺度）や面接による評価などを用いて、摂食障害の予防プログラムの有効性の検討を行う。

#### 4. 研究成果

本研究において、大学生を対象に摂食障害の発症リスクについて質問紙調査や面接などから検討し、食行動の重症度に至る変化において抑うつ症状やストレス対処行動が関連している可能性が考えられた。

食行動異常を有する学生を対象とした調査においては、食行動重度障害群（EAT-26 スコア 20 点以上）の学生の面接及び質問紙調査では、高い抑うつ症状や重度の食行動問題を認める学生が多く存在した。食行動中程度障害群（EAT-26 スコアが 10-19 点）の学生の面接及び質問紙調査では、抑うつ傾向や食行動の悪化傾向を認める学生が多く存在した。抑うつ症状は食行動異常のみにつながる要因ではないが、抑うつ症状を軽減させる取り組みが、食行動異常の予防により有効な可能性が考えられた。さらに、摂食障害の発症リスクの高い閾値下症状群を対象とした調査より、摂食障害の発症リスクには、抑うつ症状のみでなく、ストレス対処行動も関連していることを明らかにした。特に、ストレスに対する情動優先対処が摂食障害発症のリスク因子である可能性が考えられた。ストレスの情動優先対処は不安や緊張、自己非難や怒りなど、感情的に反応する対処であり、非適応的対処とされている。先行研究においても、女子大学生におけるストレスの情動優先対処と身体不満の相関についても報告されている。本研究では、摂食障害の閾値下症状群は男女とも同じ特徴を認めた。様々な悩みやストレスが重なり、不快な情動の制御が困難となった際に、抑うつ気分を生じ、衝動的に過食に陥る学生は少なくない。過食は悪循環になりやすく、一時的な対処にしかならないため、ストレスについて考え、再評価や対処を行っていくことが大切である。

これらの結果より、食行動異常の予防には、食行動に関する心理教育的アプローチのみでなく、抑うつ症状の予防やストレス対処能力の向上が必要であると考えられた。

近年、ストレスマネジメントに対する認知行動療法的アプローチは、生活習慣の改善にも有効であり、精神疾患の治療のみならず、その予防にも効果が期待されている。そのため、本研究の摂食障害の予防プログラムにおいても、ストレスマネジメントに対する認知行動療法的アプローチ（問題解決技法など）を追加し、予防プログラムの修正を行った。

さらに、食行動異常及びストレスマネジメントの改善を目的とした認知行動療法プログラムを実施し、効果の検討を引き続き行っていく。

## 5. 主な発表論文等

〔雑誌論文〕 計5件（うち査読付論文 4件 / うち国際共著 0件 / うちオープンアクセス 0件）

1. 著者名 Miyake Yoshie, Okamoto Yuri, Takagaki Koki, Yoshihara Masaharu	4. 巻 56
2. 論文標題 Changes in Eating Attitudes and Risk for Developing Disordered Eating Behaviors in College Students with Subthreshold Eating Disorders: A Cohort Study	5. 発行年 2022年
3. 雑誌名 Psychopathology	6. 最初と最後の頁 276 ~ 284
掲載論文のDOI (デジタルオブジェクト識別子) 10.1159/000527604	査読の有無 有
オープンアクセス オープンアクセスではない、又はオープンアクセスが困難	国際共著 -
1. 著者名 三宅典恵, 岡本百合, 香川芙美, 吉原正治	4. 巻 36
2. 論文標題 摂食障害の予防	5. 発行年 2020年
3. 雑誌名 総合保健科学	6. 最初と最後の頁 51-57
掲載論文のDOI (デジタルオブジェクト識別子) なし	査読の有無 有
オープンアクセス オープンアクセスではない、又はオープンアクセスが困難	国際共著 -
1. 著者名 岡本百合, 三宅典恵, 香川芙美, 磯部典子, 黄正国, 高垣耕企, 吉原正治	4. 巻 36
2. 論文標題 摂食障害学生の適応状況と進路について：自閉症スペクトラム特性を背景に持つ学生の困難	5. 発行年 2020年
3. 雑誌名 総合保健科学	6. 最初と最後の頁 1-8
掲載論文のDOI (デジタルオブジェクト識別子) なし	査読の有無 有
オープンアクセス オープンアクセスではない、又はオープンアクセスが困難	国際共著 -
1. 著者名 三宅典恵, 岡本百合	4. 巻 35
2. 論文標題 神経性過食症	5. 発行年 2019年
3. 雑誌名 精神科	6. 最初と最後の頁 205-210
掲載論文のDOI (デジタルオブジェクト識別子) なし	査読の有無 無
オープンアクセス オープンアクセスではない、又はオープンアクセスが困難	国際共著 -

1. 著者名 Miyake Yoshie, Takagaki Koki, Yoshino Atsuo, Okamoto Yuri	4. 巻 10
2. 論文標題 Effects of the COVID-19 Pandemic on Depressive Symptoms, Including Clinical and Subthreshold Levels, and Eating Behaviors in First-Year University Students	5. 発行年 2023年
3. 雑誌名 Complex Psychiatry	6. 最初と最後の頁 1~9
掲載論文のDOI (デジタルオブジェクト識別子) 10.1159/000535624	査読の有無 有
オープンアクセス オープンアクセスではない、又はオープンアクセスが困難	国際共著 -

〔学会発表〕 計4件 (うち招待講演 0件 / うち国際学会 0件)

1. 発表者名 三宅典恵、岡本百合
2. 発表標題 大学生の摂食態度と抑うつやストレス対処に関する検討
3. 学会等名 第63回日本心身医学会総会ならびに学術講演会
4. 発表年 2022年

1. 発表者名 三宅典恵
2. 発表標題 大学生の摂食態度や抑うつ傾向の変化に関する検討
3. 学会等名 第57回全国大学保健管理研究集会
4. 発表年 2019年

1. 発表者名 三宅典恵
2. 発表標題 学生健康診断時の摂食態度や抑うつ傾向の変化に関する検討
3. 学会等名 第2回日本心身医学関連学会合同集会
4. 発表年 2019年

1. 発表者名 岡本百合
2. 発表標題 大学生の過食行動 コホート調査より
3. 学会等名 第57回全国大学保健管理研究集会
4. 発表年 2019年

〔図書〕 計0件

〔産業財産権〕

〔その他〕

-

6. 研究組織

	氏名 (ローマ字氏名) (研究者番号)	所属研究機関・部局・職 (機関番号)	備考
研究分担者	岡本 百合  (Okamoto Yuri)  (90232321)	広島大学・保健管理センター・教授    (15401)	

7. 科研費を使用して開催した国際研究集会

〔国際研究集会〕 計0件

8. 本研究に関連して実施した国際共同研究の実施状況

共同研究相手国	相手方研究機関
---------	---------