

# ご存じですか？ 摂食障害

## 1 摂食障害とは

---

摂食障害ってどんな病気？

食事の量や食べ方など、食事に関連した行動の異常が見られ、体重や体型のとらえ方などを中心に、心と体の両方に影響が及ぶ病気をまとめて摂食障害と呼びます。



## 2 摂食障害の特徴・治療について

	回避・制限性 食物摂取症	神経性やせ症	神経性過食症	過食性障害
特徴	体重や体型には こだわりません	体重や体型に強いこだわりがあります		体重や体型には あまり こだわりません
食事	食べることで 吐き気やお腹の痛み などが生じるのを いやがります	やせていても 太っていると 感じます	過食に対して 苦痛や罪悪感を伴います	
やせるための 行為	食事量を減らします	過食する ことも あります	食べることをコントロールできず ひんぱんに過食します	
やせるための 行為	しません	過剰に 運動します	吐いたり 下剤などを使ったり します	しません
体型	明らかなやせ		正常または 肥満	主に肥満
BMI (体格指数) <small>体重÷身長÷身長 (kg) (m) (m)</small>	〈軽度〉17~18.4 〈中等度〉16~16.9 〈重度〉15~15.9 〈最重度〉15未満		〈正常〉18.5~24.9 〈過体重〉25以上	

ご参考

摂食障害情報ポータルサイト

<http://edportal.jp/>

一般の方に、摂食障害に関する情報をご紹介しますサイトです。

# 神経性やせ症



- ・体重や体型の感じ方が障害されます。患者さんは明らかにやせていても、それを異常と感じられません。やせるために食事量を制限しますが、その反動として過食する方もいます。
- ・身体症状としては、成人ではBMIが15未満になると最重度と診断されます。やせているのに活発に活動することが多くみられます。

## 低栄養による身体・心理的症状

身体症状（全身）	身体症状（部位別）	心理的症状
<p><b>全身</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>・疲れやすい</li><li>・身長が伸びない</li><li>・寒がり・冷え性</li><li>・月経（生理）がない ⇒不妊の要因</li><li>・眠りづらい</li><li>★筋力低下</li><li>★低血圧</li><li>★心拍数低下</li><li>★低体温</li></ul>	<p><b>胃腸</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>・食欲がない</li><li>・満腹感がない</li><li>・便秘</li></ul> <p><b>その他</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>★下肢のむくみ</li><li>★背中の濃いうぶ毛</li><li>★皮膚の乾燥</li><li>★手や足の黄色化</li><li>★髪の毛が抜ける</li><li>★骨が弱くなる</li></ul>	<p><b>頭のはたらき</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>・集中力の低下</li><li>・仕事の能率低下</li><li>・こだわりが強くなる</li></ul> <p><b>感情</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>★イライラする</li><li>★抗うつ、不安が強い</li></ul> <p><b>行動</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>★人との交流を避ける</li><li>★性的興味がなくなる</li></ul>

※★は危険信号

注：BMI（Body Mass Index）＝体重（kg）／身長<sup>2</sup>（m）18.5未満はやせと分類されます。



# 神経性過食症



## 症状は？

- ・ 過剰な量の食事を摂る「むちゃ食い」（過食）、嘔吐や下剤の濫用など体重増加を防ぐための代償行為を繰り返す点が特徴的です。

## 経過と予後

- ・ 神経性やせ症の人が拒食の反動で過食や嘔吐等を繰り返すようになり、のちに神経性過食症になる場合もあります。
- ・ 過食と嘔吐や下剤濫用とのバランスで、体重は低めになることもありますがし正常体重のこともあります。嘔吐が激しいと、過食嘔吐の悪循環が続き、長期化しやすいと言われています。



# 回避制限性食物摂取症

注目

## 症状は？

- ・ やせ願望はないけれど、食べない、食べられないタイプの摂食障害で、明らかな低体重・低栄養を認めます。
- ・ 食行動の問題で、具体的には食事量の減少や食べられる食事の種類が極端に少ないこと(偏食)、栄養剤や補助食品への依存、飲み込みの困難、食事の拒否などがあります。

一方で、そのほかの摂食障害に認められる体型や体重へのこだわり、ボディイメージの障害、排出行為（嘔吐や下剤の乱用）、過食などは一般的には認められません。

## 精神疾患の併存は？

- ・ 不安障害や注意欠如・多動症（ADHD）、自閉スペクトラム症（ASD）、強迫症と呼ばれる摂食障害以外の精神疾患を同時に認めることもあります。

☆回避制限性食物摂取症が正式に精神疾患と考えられるようになったのは、比較的最近であるため、病気に詳しい医師や専門家も少ない現状です。回復には、苦勞を伴いますが、医療機関では精神科医や心理士、看護師、栄養士等がチームで支える取組が始まっています。



# どこまでが摂食障害？ ～過食と肥満の関係～



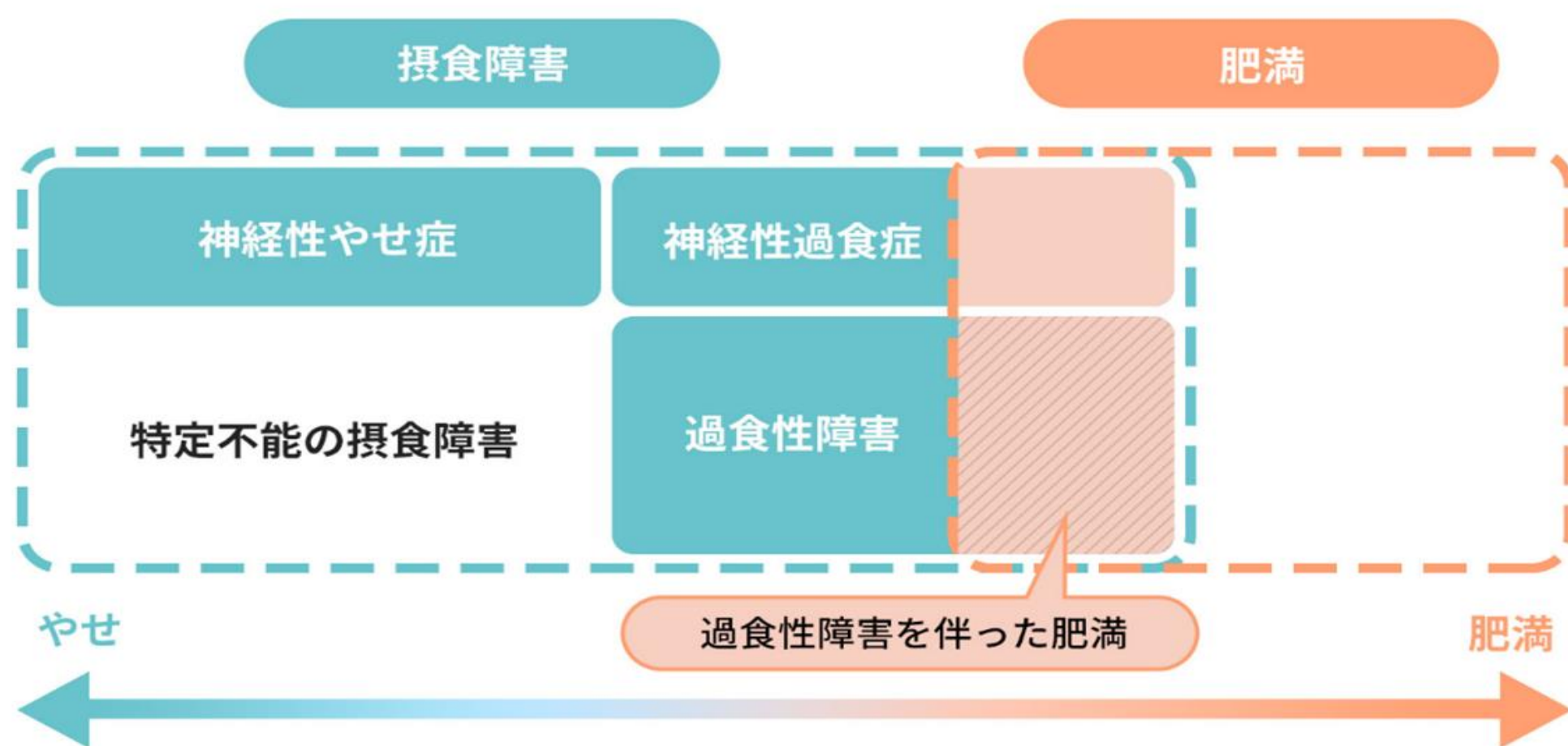
摂食障害のひとつである過食性障害は、自分ではコントロールできない過食（むちゃ食い）を繰り返すことが特徴です。しかし、過食によって体重が増加するのを防ぐための過度な運動や、嘔吐、下剤使用などの不適切な代償行動を伴わない点で神経性過食症とは区別されています。

過食とは、単に食べ過ぎたということではなく、短時間時に大量の食べ物を食べることをさします。さらに、「**食べることを自分でコントロールできない**」という感覚を伴います。

過食性障害では、不適切な代償行動を行わないため、体重が増える傾向にあり、結果的に**肥満**が多く見られます。

単なる肥満ととらえられて、摂食障害に気づかれにくいかもしれません。

図1 摂食障害と肥満との関係



## 摂食障害の治療や回復

摂食障害のタイプによって、栄養補給や心理療法、精神症状がある場合には薬物療法なども行われます。

医療機関で心身の回復に向けた継続的な相談を続けることが大切です。

本人や家族の自助グループも回復のために有効です。



# 3 摂食障害の早期発見・早期治療のために

## 摂食障害のサイン (摂食障害情報ポータルサイトより)

### 体重・体型

- 急激に体重が減少する
- 体重が増えることを極端に怖がる
- 「太っている」と言うことが多い
- 1日に何回も体重計に乗る

### 食事

- 食べる量が減る
- カロリーの低い食品を中心に食べ、炭水化物など特定の食べ物を拒否する
- 食べていないのに「食べている」「お腹が空いていない」と言う
- 人と食事するのを避ける
- 食べだすと止まらない
- 食費がとてめかかる

### やせるための行為

- 食事後にしょっちゅうトイレに行く
- トイレや風呂で嘔吐物の臭いがする
- 頬や顎のあたりが不自然にはれている
- 手の甲に「たこ」ができています
- 行き過ぎた運動をする
- 常に動き続けている
- 立っていることが多い

### その他

- 集中力や判断力が落ちる
- 普段の活動や友達つきあいが減る
- 生理が止まる、不順になる

気になるサインや症状があったら、病院の受診や相談機関への相談をおすすめします

