

摂食障害(拒食症と過食症)

「食行動の異常」は心が発するSOS

- **不安**や**ストレス**をうまく対処できず体に症状が出る「心身症」の一つ
心と体に影響が及ぶ病気
- 新型コロナウイルスの出現以降、行動制限ストレスや将来への不安があり、増加傾向にある。
- 拒食や過食が安心感を与えてくれる唯一のストレス発散法になっている。
- 「食べないこと」や「食べすぎること」は、いわば風邪の時に現れる「咳」や「熱」のようなものであり「症状」の一つ
- 異常に気付いたら早く適切に対処することが大切
- 治療には家族の理解と協力が必要



摂食障害が起こりやすいタイプ

- 摂食障害は、圧倒的に思春期の女性に多い。
男性や高齢者にも起こり、中高年になって再発することもある。
- 真面目で几帳面（頑張り過ぎる）
 - 不安感が強く怖がり（不安の先取り、深読み）
 - 完璧主義（思い通りでないと感じやすい）
 - 周囲の評価に過敏（本音を言えない）
- 家族など周囲の人から「手のかからないよい子」と言われていた人が多い。



摂食障害がもたらす体と心への影響

拒食症

栄養不足による影響

低体温	血糖値低下
低血圧・徐脈	強迫性の増強
無月経・不妊症	不眠
骨密度低下	決断力・思考力の低下

など

過食症

乱嘔吐による影響

脱水	腎不全
低カリウム血症(動悸・不整脈など)	
抑うつ(欠席・欠勤など)	
胃酸で歯が溶ける(酸蝕歯)	

など

健康な人は過度なダイエットをしても防衛本能が働き、リバウンドがおこって元に戻る。
しかし、**完璧主義**の性格や**ストレスへの対応能力が低い**などの条件がそろって**リバウンドがおこらないと拒食症を発症してしまう**。
やせると、嫌なことへの感受性が鈍くなり、安心感を与えてくれる唯一のストレス発散法になりやめられなくなる。
嘔吐や下剤の乱用がある場合は過食症の場合と同じ影響が及ぶ。

過食症の場合、無茶食いしている間はストレスを忘れることができる。
しかし、その後は食べ過ぎた後悔から**抑うつ**も併わせて起こることが特徴で、翌日、会社や学校にいけなくなることも。

食費がかかる。
拒食から体を守るために過食・嘔吐を繰り返す。

対処法

- 極端な考え方をやめて、ストレスに対処する力（コーピングスキル）を上げる。
- **食事や体重よりも生活全般に注目**
頑張ってきたことを認める。
 - **家族や周囲の人は心配より理解を**
異常な食行動の最中は、責めたり叱ったりしてもけんかになるだけなので、静かに見守る。
落ち着いているときに、今まで一人で無理をして頑張っていたことをいたわり、その上でストレスを取り除くことや自己肯定感を高める手助けをする。
 - **一般的に回復までに3年程度かかる**
時間をかけて支えていく。
 - **家族自身のメンタルヘルス**
家族が自責の念をもつことがあり、精神的不調を起こすことがある。
しかし、家族が摂食障害の原因であることを示す研究報告はない。家族も不安や悩みを医療関係者に相談することが大切

参考：きょうの健康.NHK 出版.2022.3.p78-81

摂食障害 | こころの病気をを知る | メンタルヘルス | 厚生労働省
(mhlw.go.jp)

