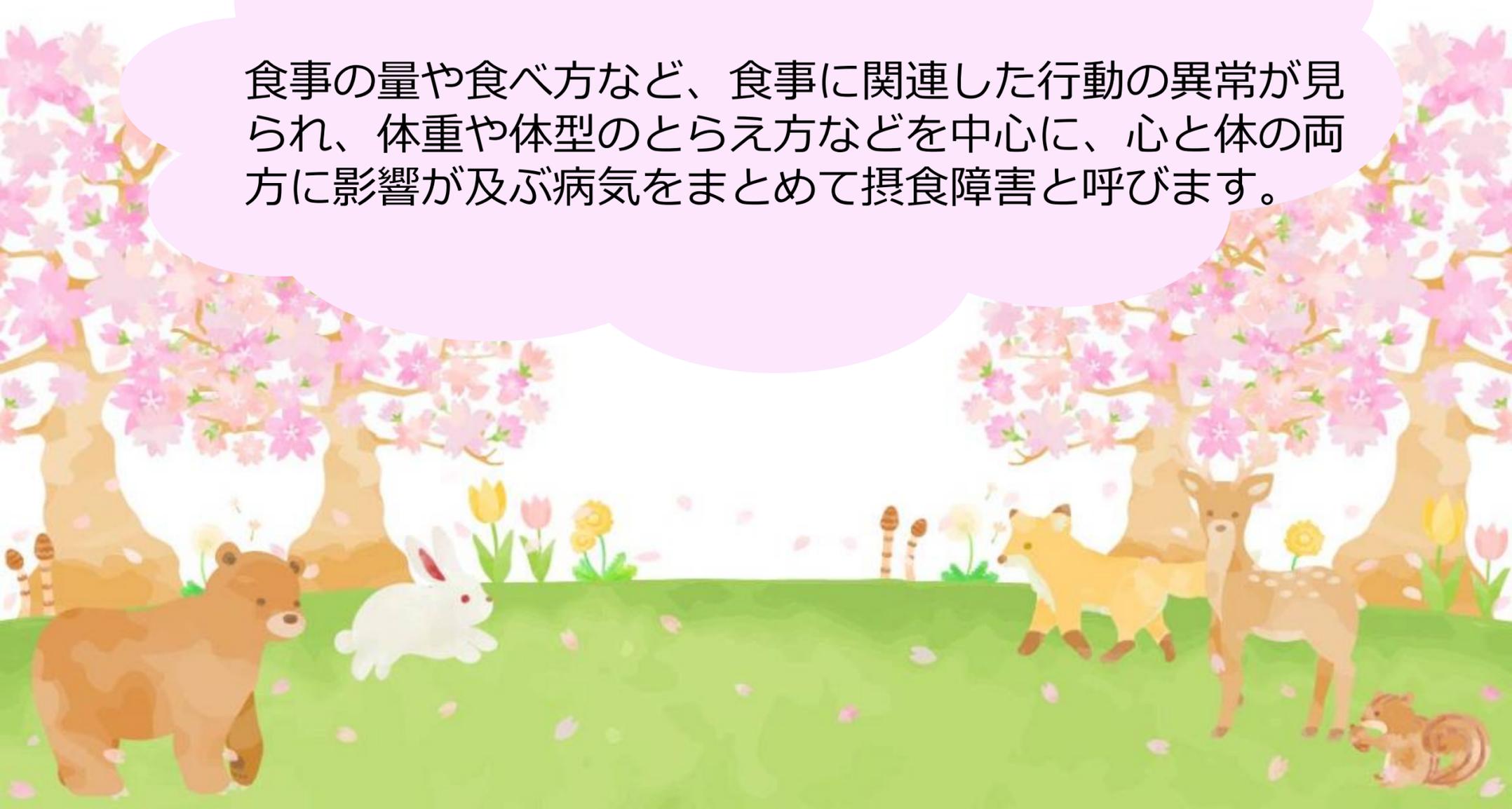


ご存じですか？ 摂食障害

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

※★は危険信号

注：BMI（Body Mass Index）＝体重（kg）／身長²（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～



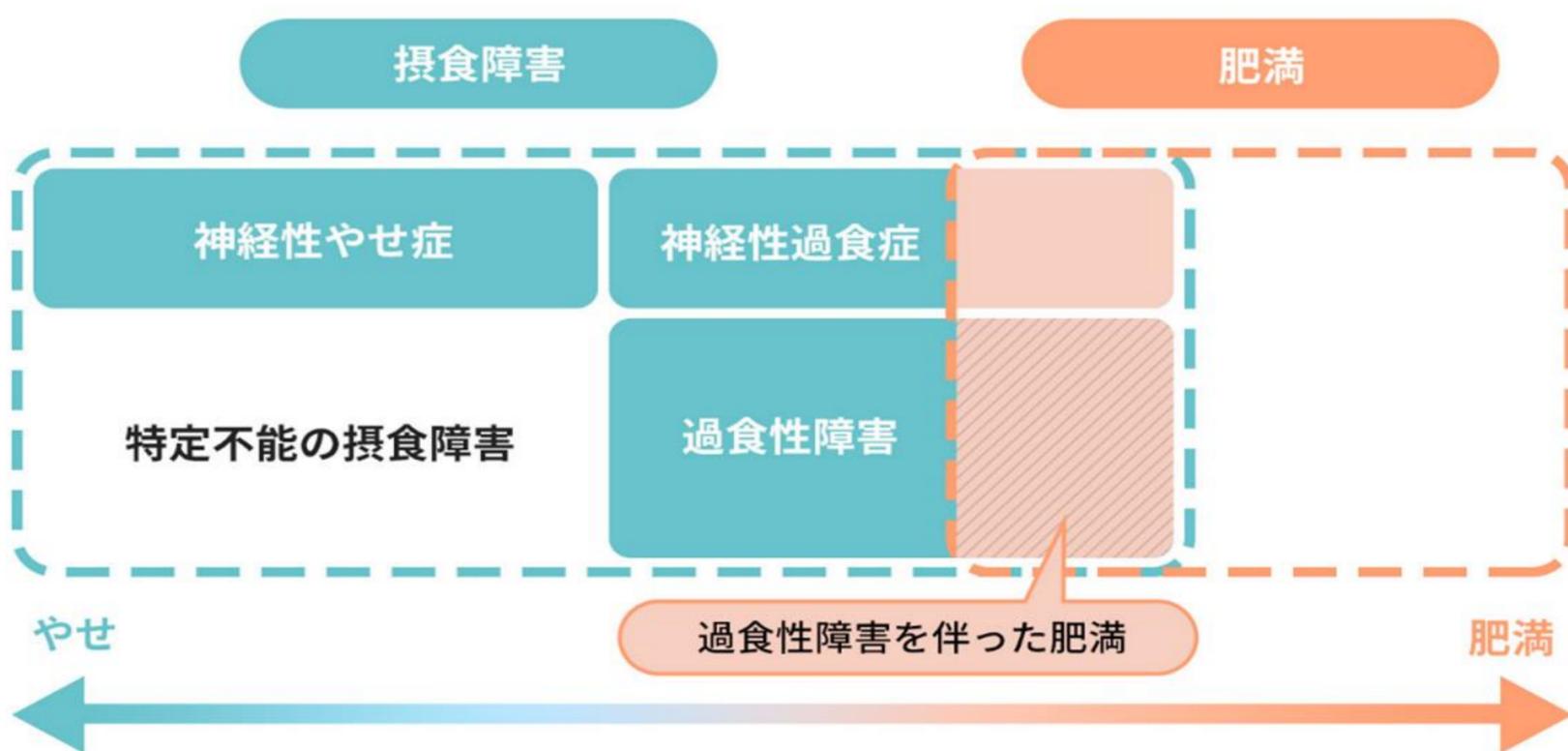
摂食障害のひとつである過食性障害は、自分ではコントロールできない過食（むちゃ食い）を繰り返すことが特徴です。しかし、過食によって体重が増加するのを防ぐための過度な運動や、嘔吐、下剤使用などの不適切な代償行動を伴わない点で神経性過食症とは区別されています。

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



コラム

私の回復

摂食障害サポートグループなごみの会
松橋和子さんの場合

私は19歳の時に摂食障害（拒食から過食嘔吐）になり苦しんできました。

一番苦しかったのは、自分が摂食障害で苦しんでいることを誰にも言えない孤立感と、「自分が悪い」という罪悪感があり自分を悪く思い続けてしまうことでした。26歳で聞き合う方法に出会い、過去に傷ついた体験や社会からの女性にふりかかっている抑圧的なメッセージ（痩せている女性の方が美しいなど）から自由になるために、たくさんの仲間に聞いてもらい、向き合ってきました。

そして10年かけて過食嘔吐症状とさよならし、今現在に至ります。傷ついた過去の自分を抱きしめ、今生きているありのままの自分を肯定することをチャレンジし続け、そのための仲間作りも継続しています。2008年より女性の摂食障害者の自助グループを立ち上げて活動しています。



4 家族ができること

- 病気によって混乱した家族のやりとりを立て直すことが回復の大きな助けになります
 - ・ 「ストレスがあってつらいんだ」という本人の話に耳を傾けることができます。
 - ・ 答えを教えるのではなく、どんなふうに対処できそうか、共に考え、アイデアを伝えることもできます。
 - ・ 失敗しても本人がやってみようとしたことを大切にしましょう。
- 家族にできることは、回復への道のりを本人と共に歩むことです。
 - ・ 摂食障害への理解が進むと、家族自身の気持ちが軽くなり、余裕が生まれます。「病気」と「本人」を分けて考えることができるようになり、本人の長所や魅力を改めて認めることもできるようになります。
 - ・ 家族に余裕が生まれることで、対応を変えられるようになり、本人にも変化が起こりやすくなります。



4 家族ができること

- 相手を傷つけずに、自分の気持ちを伝えるコミュニケーションの方法を見つけましょう。
- 「普通だったら・・・」という言葉は、本人にとってつらく響きます。
- 何かを伝えるときには、「私は～」というIメッセージにしましょう。
例：「お母さんはこうしてもらえるとうれしいな」
- 自分がどうすることを求められているのか、人から期待されていることが具体的にわかると、行動が変わりやすくなります。

～具体的に「○○できたらいいね」というように伝えましょう。

例：「ちゃんとしなさい」

→「朝起きたら着替えようね」



5 家族自身の心の健康について



➤ 上手に距離をとることをこころがけましょう

- 家族がイライラしていたり、気持ちに余裕がもてなくなっているのは、本人にも伝わります。
- 本人のことも案じながらも、家族が自分らしさを大切にすることで、摂食障害による家族の「まきこまれ」をなるべく少なくすることができます。

➤ 「自分のための時間」を大切にしましょう

- あえて本人のことを離れて、一息つく時間を持つことはとても大切です。気持ちの余裕ができ、イライラした気持ちがやわらぎます。
- 気持ちの余裕は、肯定的な見方や関わりにつながります。
- 「お母さんやお父さんが自分らしく生き生きしてくれている」と本人が感じることは「迷惑をかけている」という自責感を少し和らげることにもつながります。



- ・ 30年近く摂食障害と関わってきて、たくさんのご家族と当事者との出会いがありました。どのご家族も我が子のことを思い一生懸命な気持ちが伝わってきます。私も娘が発症したとき何をしてもしも娘に届かず、どうしたらいいのか悩み混乱していました。低体重で命は危うく、不安と焦りでしんどかった日々が思い出されます。そのさ中、伊藤順一郎先生の摂食障害家族相談会に参加し、摂食障害について、親の役割について学べたことは、目からうろこ状態で気づきが多かったことが懐かしく思います。
- ・ 子どもが摂食障害となり、今まで経験したことがない状況を目の当たりにし、親は不安と心配、そして戸惑いが大きくなり混乱します。どうしたらいいのかわからず親の正論、常識、価値観で子どもをコントロールしようとして親子間の状況はさらに悪化していきます。自分が悪かったのかと親は自分を責め、自信を無くし摂食障害の本人に巻き込まれ疲弊し希望が見えなくなっている状態は、時代は変わっても同じです。
- ・ 当事者と日常生活を送るのは家族であり、特に母親が当事者と関わらざるをえなくなります。どのように関わっていけばいいのか親の支援の方法を学んで、実践してほしいと思います。医療者とつながることは大事なことです。医療者に診てもらえればすぐに回復すると大きな期待をしがちです。しかし、医療だけでは難しく家族の支援は必須です。医療者の役割と親の役割を理解して、当事者と関わっていくことは大事なことと思います。

- 当事者の持っている生きづらさ、不安や恐怖を理解し心の成長ができるように、体験を大切に
して、当事者の日常生活を少しずつ広げていける
よう支援してほしいと思います。
会話と距離感を大事にして、親子間の信頼関係
を再構築し、心の安心安全を当事者が実感でき
るようになる前に進んでいけます。
- 摂食障害に巻き込まれて夫婦の関係性が悪く
なってしまう家庭も多くあります。それは摂食
障害の回復に時間がかかることにもなります。
二人で子どものかたを話しあう時間が大事であ
り、一緒に摂食障害の子どもと向き合うことが
大切です。そしてもっと大事なことは、父親は
母親を支えることに力を注ぐことです。
- この病は本人が自分で治していくものですが、
そのために必要なのが日常生活の中での親の支
援、サポートであり関わり方です。失う時間を
少しでも短くできるようにそれぞれの家庭に
合った支援を見つけてほしいと思います。

焦らず、比べず、諦めずに進んでいきましょう。

6 摂食障害に関する社会資源



【相談窓口】

○北海道立精神保健福祉センター

〒003-0027 札幌市白石区本通16丁目北6番34号
電話 011-864-7000（平日8:45～17:30）
札幌市以外にお住まいの道民の方を対象としています

○札幌市依存症相談窓口※（札幌こころのセンター）

※まずはこちらにご連絡ください

〒060-0042 札幌市中央区大通西19丁目
電話 011-640-7183（受付時間 平日13:00～16:00）
札幌市内にお住まいの方を対象としています

○各道立保健所

渡島保健所	0138-47-9548	静内保健所	0146-42-0251
江差保健所	0139-52-1053	上川保健所	0166-46-5992
八雲保健所	0137-63-2168	名寄保健所	01654-3-3121
江別保健所	011-383-2111	富良野保健所	0167-23-3161
千歳保健所	0123-23-3175	留萌保健所	0164-42-8327
倶知安保健所	0136-23-1957	稚内保健所	0162-33-3703
岩内保健所	0135-62-1537	北見保健所	0157-24-4137
岩見沢保健所	0126-20-0122	網走保健所	0152-41-0697
滝川保健所	0125-24-6201	紋別保健所	0158-23-3108
深川保健所	0164-22-1421	帯広保健所	0155-26-9085
室蘭保健所	0143-24-9846	釧路保健所	0154-65-5825
苫小牧保健所	0144-34-4168	根室保健所	0153-23-5161
浦河保健所	0146-22-3071	中標津保健所	0153-72-2168

【当事者グループ】 ※ 詳細については、各グループのホームページをご覧ください

○なごみの会

URL <http://peerful.jp/group-info/hokkaido/3998.html>

○OAオーバーイーターズアノニマスJAPAN（道内）YAMAHANA

URL <http://oajapan.capoo.jp/>

○札幌SORA

URL <https://blog.goo.ne.jp/sapporo-sora-meeting>

○依存症オンライングループ（ASK）：摂食障害

URL <https://www.ask.or.jp/adviser/online-room.html>

7 相談窓口

【家族グループ】



○摂食障害を考える家族の会

(北海道立精神保健福祉センター)

〒003-0027 札幌市白石区本通16丁目北6番34号

日時 毎月第1木曜日 10:30～12:00

※ グループの参加には、事前の面談が必要です（予約必要）

※ グループへの参加は、札幌市民の方も対象としています

○摂食障害家族の会 ポコ・ア・ポコ

千葉県にある家族会です。

リモート家族会も開催されております。

詳しくはホームページをご覧ください

URL <https://pokoapoko2022.blog.fc2.com/>

【治療に関すること】



○「医療情報ネット（ナビイ）」で検索できます

【検索方法】

トップページ「都道府県固有の機能から探す」

→ 「北海道」をクリック

→ キーワードで探す

「摂食障害」と入力し、[検索]ボタンをクリック

URL

<https://www.iryuu.teikyouseido.mhlw.go.jp/znkweb/juminkanja/S2300/initialize>



○発行元

北海道立精神保健福祉センター地域支援相談課
札幌市白石区本通16丁目北6番34号
電話：011-864-7121

○発行日：令和5年11月

※このリーフレットは、「北海道心の健康づくり推進協議会」の
協力を得て作成されました

