



これって、「摂食障がい」なの？

～摂食障がいについて、知りましょう～

大阪市こころの健康センター

も く じ

1	摂食障がいについて、知りましょう	1
	摂食障がいて？（病気の理解のために）	1
	「拒食」とは	2
	【拒食の判断基準】	
	「過食」とは	3
	【過食の判断基準】	
	誰でもかかる可能性があります	3
	家族を巻き込むことが珍しくありません	4
	「原因探し」は「回復」への道を遠ざけてしまうことがあります	4
2	摂食障がいの「経過」と「回復」について、考えてみましょう	5
	身体の変化／こころの変化	
	「はらぺこのライオン」～「過活動」には理由があります	6
	【「摂食障がい」とされるのは、体重何キログラムから？】	
	【入院が必要とされるのは、体重何キログラムから？】	
3	相談に行ってみましょう	8
	まずは家族だけでもよいのです	8
	相談窓口	8
4	あなたの気持ちを伝えてください	10
	【学校として…考えておいた方がよいこと】	
	参考文献	11

「あの子、ずいぶんやせたけど、大丈夫かな?」「このまま、ダイエットを続けさせてもいいの?」「聞けば、大丈夫って言うけれど…」「これって、摂食障がいなの?」

今、この冊子を手にとられた方の中にも、同じような思いを抱かれたことのある方がいらっしゃるかもしれません。

この冊子は「摂食障がい」のことについて、まずは知っていただきたい、という思いから作成しました。

「これって、摂食障がいなの?」と悩みながら、子どもたちに日々真摯に向き合ってくださっているご家族の方、学校の先生方の、次の一歩（働きかけ）へのきっかけとなれば幸いです。



1 摂食障がいについて、知りましょう

摂食障がいて? (病気の理解のために)

「摂食障がい」と聞いて、どんなイメージを思い浮かべられるでしょうか。

「食べない病気」、「ダイエットのしすぎ」、「病気というより単なるわがままかも」、「無理にでも食べさせれば治る」…。

どのイメージも「摂食障がい」のある一面をあらわしているかもしれませんが、正しいとは言えません。

「摂食障がい」(Eating Disorder) は大きく、「拒食」(神経性食思不振症) と「過食」(神経性過食症) の2つにわけられます。

「拒食」とは…

「拒食」では食べることを拒否し続けます。周りからみれば明らかにやせているのにもかかわらず、本人は「まだまだ太っている（まだまだやせられる）から」と食べることを制限・拒否したり、過剰な運動を行うなどして体重を減少させようとします。

また、「自分で自分（の体重）をコントロールできている」という充実感やうれしさから、周りからみれば「そんなに動いて、本当に大丈夫なの？」と心配するほどに、てきぱきと快活にふるまいます。

一方、食べることを勧める周囲に対しては、時に敵意や軽蔑とも思えるような態度をとって拒絶をあらわにすることもあります。

【 拒食 の 診断基準 】

- 年齢や身長に対して正常とされる体重の最低限レベル、またはそれ以上を維持することを拒否する
- （体重が不足している場合であっても）体重の増加、または太ることに対して強い恐怖を示す
- 自分の体重や体型についての感じ方に歪みが生じている（「やせていないとだめ、太ってしまうと価値がなくなる」「まだまだやせることができる、このくらいやせていても大丈夫」）
- （すでに初潮が始まっている場合は）無月経である

「拒食」には、拒食行動だけでなく、併せて「過食」-「排泄」が認められる「むちゃ食い／排泄型」と、「拒食」のみの「制限型」があります。



「過食」とは…

「過食」では、逆に食べ物を大量にとります。「食べる」ことへの衝動は強く、途中でやめたいと思ってもやめられません。結果として、他のほとんどの人が同じような時間に同じような環境で食べるよりも明らかに多い量を「むちゃ食い」します。

そして、食べ物をとり込んだ後には、体重の増加を防ごうと吐いたり、下剤を使用して排泄するといった、食べてしまったことを「帳消し」にするための不適切な代償行動を伴います。「過食」では、こうした「むちゃ食い」と「排泄」を繰り返します。

【 過食 の 診断基準 】

- 「むちゃ食い」と、それをやめたいと思っているのに自分の力ではコントロールできない、やめられない感じが繰り返しある
- 体重の増加を防ぐために不適切な代償行為（おう吐や下剤等の使用など）が繰り返しある
- 上記の2つがともに、（平均して）少なくとも3か月間にわたって、週2回ある
- 自分の体重や体型についての感じ方に歪みが生じている（「太ったらだめ、太ってしまうと価値がなくなる」）

「拒食」と「過食」とともに、思春期前や思春期の女性が抱きやすい「きれい」や「ほっそり」への憧れというだけでは説明できない、自分の体重や体型、自己評価についての極端なこだわりが裏付けられています。摂食障がいとは単なる「ダイエットのしすぎ」ではありません。

誰でもかかる可能性があります

摂食障がいは先進諸国で増えていると言われていています。わが国においても厚生省研究班による調査では、摂食障がいで受診・治療している患者数は、1993年で人口10万に対し、4.9人、1998年では18.5人という報告がなされています。

また、摂食障がいは思春期の女性に多くみられることがよく知られていますが、最近では男性にもみられるようになっていきますし、その低年齢化もすすんでいます。