

Q&A よくあるご質問

Q どこからが摂食障害と 言えるのですか？

A • 過食が始まると「コントロールできない
感覚」が強く、自分では止められずに強い
苦痛を味わいます。これが大食いとの違いで
す。たまにやけ食いをするという人はそれが気
分転換になっていることが多く、罪悪感にとら
われたりすることは稀です。

Q 家族はどんなサポートをすれば よいですか？

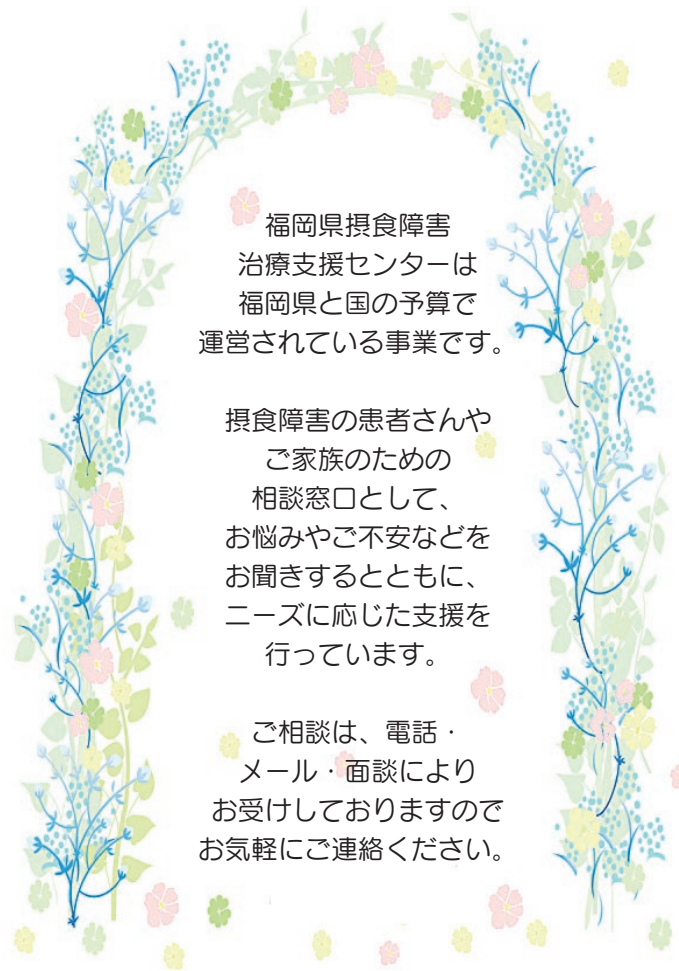
A • 過食を恥ずかしいことと感じたり、自分
の甘さで食べてしまうだけだと思ったり
して、病気だと気づかず、受診に至らないこと
があります。過食性障害という病気の疑いがある
こと、また治療することで治る可能性がある
ことを伝え、専門医を受診するよう勧めてくだ
さい。

- 過食後のゴミ放置など様々な問題がみられるこ
ともあり、家族関係が悪化することもあります。
本人、家族、医療者で話し合っ一定のルール
を設け、過干渉や過保護を防ぎましょう。

Q 病院の何科に行けば よいですか？

A • 主に心療内科や精神科です。しかし、これ
らの診療科であっても摂食障害に十分対応
できないところは少なくありません。病院のホー
ムページで確認するか、電話で問い合わせてから
受診されることをお勧めします。

- お住いの地域の精神保健福祉センターなどで相
談を受け付けている場合があります。



福岡県摂食障害
治療支援センターは
福岡県と国の予算で
運営されている事業です。

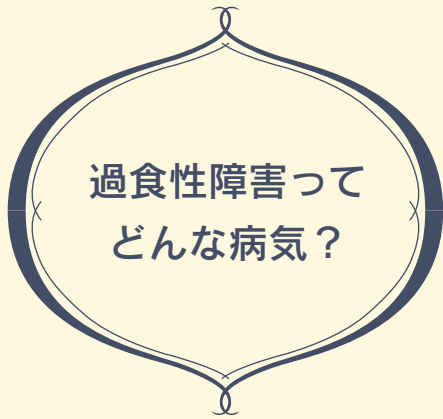
摂食障害の患者さんや
ご家族のための
相談窓口として、
お悩みやご不安などを
お聞きするとともに、
ニーズに応じた支援を
行っています。

ご相談は、電話・
メール・面談により
お受けしておりますので
お気軽にご連絡ください。

福岡県摂食障害治療支援センター

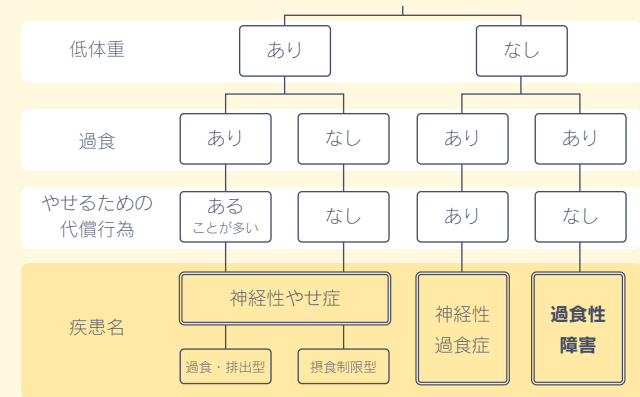
- 電話/FAX : 092-642-4869
- E-mail : info@edsupport-fukuoka.jp
- HP : <http://edsupport-fukuoka.jp>
- 対応時間 : 9時～16時
- 対応日 : 月・水・金曜日(祝日除く)

過食性障害 (むちゃ食い障害)



摂食障害の一つです。
 摂食障害は体重や体型を過剰にコントロールしようとする神経性やせ症や神経性過食症、過食性障害、それらいずれにも属さない特定不能の摂食障害に大別されます。
 過食性障害は、だらだら食べたり、一度に多くのものを食べたりして、過体重を伴います。かつてはむちゃ食い障害と呼ばれていました。

主な摂食障害の分類



過食

- ・他とはっきりと区別される時間帯に明らかに大量の食べ物を食べます
- ・食べることをやめることができない程の過食を繰り返します
- ・過食を苦痛に感じます
- ・平均3ヶ月のうち、週1回以上の過食を行います

3つ以上当てはまると要注意☆

〈過食の特徴〉

- ・通常よりも早食い
- ・苦しいくらい満腹になるまで食べる
- ・空腹を感じてなくても大量の食物を食べる
- ・過食を恥じ、一人で食べる
- ・過食後に、自己嫌悪、抑うつ気分、罪悪感を感じる

神経性過食症との違い

神経性過食症のように、吐いたり下剤を使うなどやせるための代償行為は行いません

	過食性障害	神経性過食症
特徴	体重や体型に強いこだわりは少ないです	体重や体型に強いこだわりがあります
食事	過食に対して苦痛や罪悪感を伴います	
やせるための代償行為	行いません	吐いたり下剤等を使ったりします
体型	主に肥満	正常または過体重

生活習慣病の危険

過体重や肥満の方が多く、生活習慣病が懸念されます

□ 肥満とは

体脂肪が体に過剰に付いた状態のことです。
 BMI25以上が肥満と判定されます。
 BMI= 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m) で算出されます。

BMI	判定
18.5未満	やせ(低体重)
18.5以上25未満	普通
25以上	肥満

※海外ではBMI25以上30未満を過体重、BMI30以上を肥満としています

□ 生活習慣病とは

食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒等の生活習慣により引き起こされる病気のことです。肥満、糖尿病、脂質異常症、高血圧などがあり、これらは動脈硬化を進行させ、心筋梗塞や狭心症、脳卒中のリスクを高めます。