

## 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？

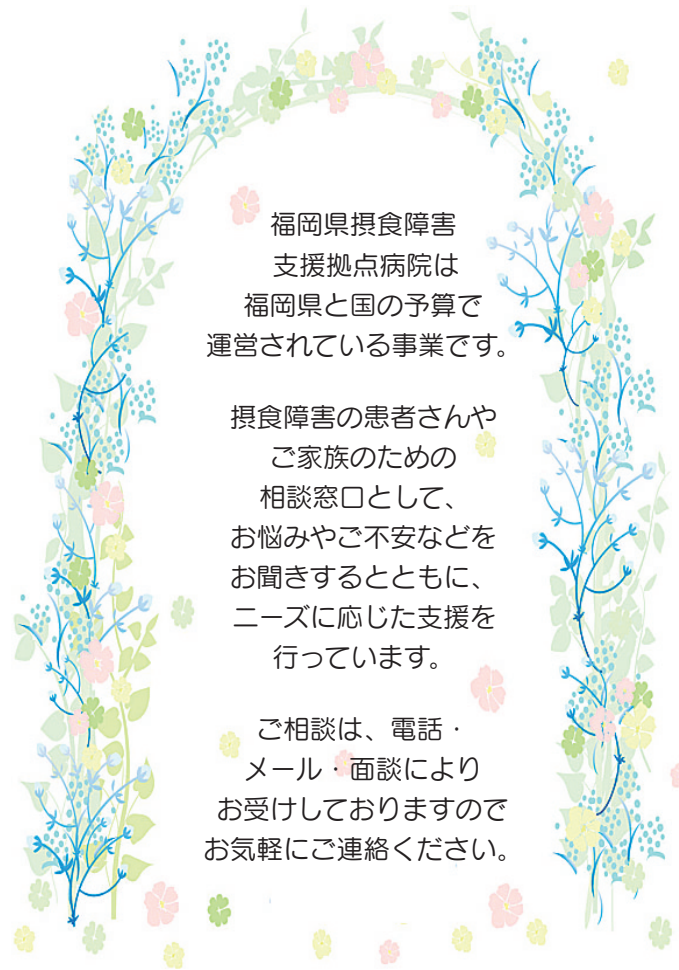
- A** ・普通のダイエットとの違いは、「体重を減らす」ということが意識の大部分を占めているかどうか、やめようと思ったらやめられるかどうかです。
- ・食が生活に及ぼす影響が大きい場合は摂食障害の可能性が高いといえます。

### Q 家族はどんなサポートをすれば よいですか？

- A** ・無理に食べさせようとするのは逆効果になりかねません。まずは問い詰めたりせずに、どうしてそのような行動を取るのか、きっかけや気持ちを聞いて受け入れてあげましょう。その上で心配していることを伝え、良くなるために何ができそうかを一緒に考えます。
- ・食事や体重に関する直接的な話は医療者に任せ、できたことや良くなった点を取り上げて努力をほめてあげましょう。
  - ・病気の有無で周囲の人の愛情や関心が変わることはないことを伝えることが大切です。
  - ・根気強く患者さんと寄り添って治療に臨んでいただくことが、何よりも大きな患者さんの支えとなります。

### Q 病院の何科に行けば よいですか？

- A** ・主に精神科や心療内科、小児科です。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、電話で問い合わせってから受診されることをお勧めします。



福岡県摂食障害  
支援拠点病院は  
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。

## 福岡県摂食障害支援拠点病院

- 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)

ご存じですか？

# 摂食障害

# 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。

下記に摂食障害の主な疾患と特徴を示します。

	神経性やせ症	神経性過食症	過食性障害
特徴	体重や体型に強いこだわりがあります		体重や体型に強いこだわりは少ないです
	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 	
食事	食事量を制限します	過食する方もいます	食のコントロールができなくなり頻りに過食します
やせるための代償行為	過度に運動したりします	吐いたり下剤等を使ったりします	行いません
体型	明らかな低体重	正常または過体重	主に過体重
BMI	《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	《正常》 18.5～24.9 《過体重》 25以上
	BMIとは身長と体重の割合から出される体格指数のことです BMI=体重(kg)÷{身長(m)×身長(m)} で算出できます		

## 摂食障害のサイン（抜粋）

### ◇ 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」という言動が多い
- ・ 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

### 〈過食〉

- ・ 食べだすと止まらない
- ・ 食費がとてもかかる

### ◇ やせるための代償行為

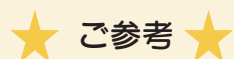
- ・ 食事後にしょっちゅうトイレに行く
- ・ トイレや風呂で嘔吐物の臭いがする
- ・ 頬や顎あたりが不自然にはれている
- ・ 手の甲に「たこ」ができている

### 〈過活動〉

- ・ 行き過ぎた運動メニューを実践する
- ・ 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



ご参考

摂食障害情報ポータルサイト <http://www.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



気になる症状・サインがあったら、  
病院を受診されることをお勧めします