

## 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ずやめられるかどうかです。食べること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. 家族はどのように接したらいいですか？

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。

病気であるかどうか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。

根気強く患者さんに寄り添い治療に望んでいたことが、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. 主に心療内科や精神科、小児科です。しかし、これらの科ならどこでも摂食障害に十分対応できるわけではありません。

病院のホームページで調べるか、電話で問い合わせしてから受診されることをお勧めします。



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

摂食障害の患者さんと  
ご家族のための相談窓口として、  
お悩みや不安などを  
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・メールでお受けしておりますので  
お気軽にご連絡ください。

宮城県摂食障害治療支援センター

☎ 022-717-7328

月曜～金曜(祝日を除く) 10時～17時

E-mail

eds-miyagi@shinryonaika.hosp.tohoku.ac.jp

HP

<http://plaza.umin.ac.jp/~edsupportmiyagi/general.htm>

Facebook

<https://www.facebook.com/EDSupportMiyagi/>

宮城 摂食障害

検索

ご存じですか？  
摂食障害

宮城県摂食障害治療支援センター

# 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。



	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	
体型	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
BMI (体格指数)	明らかなやせ	正常または肥満	主に肥満	
その他	《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		

## 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
- 食費がとてめにかかる

### 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
- 普段の活動や友達づきあいが減る
- 生理が止まる、不順になる

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

### 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。