

新型コロナウイルスの感染拡大により外出の自粛が呼びかけられる中、自宅に長くいることでストレスが増え、過食や拒食を繰り返す「摂食障害」の症状悪化が懸念されています。

最近「コロナ太り」という言葉をよく耳にします。先の見えない不安から、そのストレスの発散方法として、過食してしまう人が増えていますが、それを契機に摂食障害を発症してしまう人もいます。



●摂食障害とは

摂食障害には「**食事をほとんどとらなくなってしまう拒食症、極端に大量に食べてしまう過食症**」があります。少くらの拒食や過食は、多くの方が経験するものです。ところが、こうした食行動の異常が過度になって、極端に体重が減少しても拒食がやめられない、過食の後に食べたものを全部吐いたり下剤や利尿剤を使って体重増加を避けようとする、という行為がみられるようになります。これは治療を要する摂食障害の疑いが濃くなります。

●どのような人が多いのか？

拒食症は10代で発症する人が多く、過食症は20代に多い傾向があります。両タイプとも**90%が女性**です。ただし、最近は男性の摂食障害も増えているという指摘もあります。拒食と過食は正反対の症状に見えますが、**拒食から過食へ、過食から拒食へと変わることもよくあります。**

●原因・発生の要因

極端な摂食行動の異常が現れるのは、背景に「太りたくない、やせたい」という体重への極端なこだわりや、「自分は太っている・醜い→自分には価値がない」という思いこみなどの心理的背景があります。また、とくに若い女性の場合は、「やせていることが美しい」という社会的価値観も影響します。また、子どもの頃に両親の仲が悪かった、親や周囲の人間から体重や体型のことをみっともないと言われた、という経験も摂食障害の引き金になります。

●代表的な摂食障害の特徴

	神経性やせ症(拒食症)	神経性過食症(過食症)
特徴	体重や体型の感じ方の障害がある	
	やせていても太っていると感じる	過食に苦痛を感じ、罪悪感を伴う
食事	食事量を制限する 過食する人もいる	食事量のコントロールができず、頻りに過食する
やせるための行動	過度に運動したりする 食べ物を吐いたり下剤を使ったりする	食べ物を吐いたり下剤を使ったりする
体型	明らかな低体重	正常または過体重
BMI	軽度:17~18.4 重度:15~15.9 中等度:16~16.9 最重度:15 未満	正常:18.5~25 過体重:25 以上

★ BMI(Body Mass Index) = 体重(kg) / 身長<sup>2</sup>(m)

●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
<b>全身</b> ● 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	<b>胃腸</b> ● 食欲がない ● 満腹感がない ● 便秘  <b>その他</b> ● 下肢のむくみ ● 背中濃いうぶ毛 ● 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	<b>頭のはたらき</b> ● 集中力の低下 ● 仕事の能率低下 ● こだわりが強くなる  <b>感情</b> ● イライラする ● 抑うつ、不安が強い  <b>行動</b> ● 人との交流を避ける ● 性的興味がなくなる

★ : 危険信号

check 摂食障害のセルフチェック

- 体重・体型への関心が高い
- 太るのが怖い
- 食事の量を減らすことがある
- 自分でコントロールできずに、一度にたくさん食べてしまうことがある
- たくさん食べた後に、食べたものを吐いたり、食事を抜いたり、たくさん運動したりする
- やせている
- 周りからはやせているといわれるが自分ではそうは思わない
- カロリーや体重のことで頭がいっぱいになる
- 生理がこない、不順になった
- 手足が冷えやすい

当てはまるものが多いと摂食障害の可能性がります。

●治療法

摂食障害の場合、患者さん本人は治療によって体重が増えることを極端に恐れるので、なかなか治療に納得してくれません。**学校や家族・友達が専門医とともに力を合わせて、本人がきちんと治療を続けられるように支えていくことが大切**です。また、家族との関係が病気に影響していることも多いので、家族に対しても患者さんとの接し方や家庭環境に関するカウンセリングが必要になります。体重減少が極端な場合や家庭環境が治療に適していないような場合は入院治療も行なわれます。

治療は、体重に対するこだわりや間違った自己評価などを正常にするための**心理療法を中心**に、**心身の回復をめざして薬による治療や栄養指導**などが必要に応じて行なわれます。

摂食障害は、ダイエットの失敗というような単純なものではなく、生命の危険もある深刻な病気です。治療に適切に取り組めば必ず回復するものですので、早期に診察を受けることをお勧めします。

<参考> 摂食障害 - 厚生労働省、摂食障害情報ポータルサイト

