

# 一日中食事や体重のことばかり考えてしまう…、 身体でなにが起きているの？

ダイエットをしたり、運動や部活を頑張りすぎていたら、体重が減ってきた…

「痩せすぎじゃない?」「もう少し食べたら?」そんな言葉をかけられても、もっと痩せなきゃ…、と思ってしまう。

そんなとき、いったい身体や脳の中ではなにが起きているのでしょうか?

低体重状態が続くと起こることについても、知っておきましょう。

**Point**



① ダイエットだけでなく、胃腸炎や食欲不振がきっかけとなって低体重状態から回復しないことでも摂食障害(摂食症)に陥ります。

② 食事内容や摂取カロリー、体型や体重のことばかり考えてしまい、こだわりが異常に強くなることもあります。

③ 低体重が続くことで、脳に影響が生じたり、骨密度が低下して骨折しやすくなるなど、将来にわたって様々な影響も起こります。

## 摂食障害(摂食症)とは?

摂食障害(摂食症)は極端な摂食制限、過食、自己誘発性嘔吐、過剰運動といった異常な行動と、身体像の歪み、痩せへの過度な憧れなどの精神面で定義されています。

神経性やせ症(Anorexia Nervosa)、神経性過食症(Bulimia Nervosa)、むちゃ食い症(Binge Eating Disorder)の3つのタイプがあり、特に神経性やせ症と神経性過食症が多くを占めます。

### 神経性やせ症(AN: Anorexia Nervosa)

摂食制限型とむちゃ食い・排出型に分けられ、やせ(BMI 18.5未満)が特徴的で、低体重・低栄養状態にもかかわらず、自分ではその重篤さを認識しづらいのも特徴です。摂食制限型では、食事摂取を制限し、過食や排出行動は定期的に行われません。一方、むちゃ食い・排出型では、定期的に過食を行ったり、過食後に自分で嘔吐したり、下剤や利尿剤などの薬物を使用して排出行動を伴います。10～19歳の年齢層が多く、90%以上が女性です。

**重症度はBMI (Body Mass Index : 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)) で規定**

- ・軽症: BMI  $\geq 17 \text{ kg/m}^2$
- ・中等症: BMI 16 ~ 16.99  $\text{kg/m}^2$
- ・重度: BMI 15 ~ 15.99  $\text{kg/m}^2$
- ・最重度: BMI  $< 15 \text{ kg/m}^2$

### 神経性過食症(BN: Bulimia Nervosa)

食事のコントロールが難しくなり、頻繁な過食が見られます。過食による体重増加を打ち消すために代償行動(自己誘発性嘔吐、下剤・利尿剤など)が見られます。体重が正常であることも多いため、周囲から気づかれにくいという特徴もあります。20～29歳の年齢層に多く、やはり90%以上が女性です。神経性やせ症発症後、症状が改善する過程で神経性過食症に移行することも珍しくありません。

#### BNの身体的変化



#### ANの身体的変化



- ・脱毛(恥毛は正常)
- ・吐きダコ
- ・浮腫
- ・無月経
- ・極端な低体重(標準体重の85%以下)
- ・腸蠕動の低下→便秘
- ・色素沈着
- ・筋力低下
- ・低血圧
- ・徐脈

## 摂食障害(摂食症)になるとどうなるの?

電解質異常や肝臓の機能の異常などが起きていることも多く、長く患うと脳の萎縮や骨密度低下、心臓の機能異常などが起こります。低体重が著しい場合や身体的合併症が重症の場合などには、緊急入院の適応となります。将来的に不妊症や骨粗鬆症などの病気につながることもあるため、できるだけ早めの治療が必要となります。病気になる人の割合として100人に約3人、重症度によりますが、死亡率は100人に7人とされています。

## 摂食障害(摂食症)を治すにはどうすればいいの?

治療には身体面の治療と心理面の治療の両輪があり、両者の状態に合わせた治療を行っていく必要があります。心身の状態検査や合併症の検査など専門的な診断や治療が必要なこともありますが、まずはお近くの医師に相談してみましょう。



◀ 摂食障害情報ポータルサイト

摂食障害全国支援センター  
相談ほっとライン ▶

