食べられない・食べるのをやめられない

● 「拒食」や「過食」には，悩みなどの心理的背景がある

拒食の場合

- 完全癖
- 自分に自信がない
- 将来の進路に不安がある
- いつも競争にさらされている
- 両親が不仲で家の中に緊張感がある　など

過食の場合

- 嫌なことは一人で我慢する
- 悩みなど人に打ち明けられない
- 頑張り過ぎる　など

● 拒食や過食が続き，「病気」として対処する必要がある場合も

■食べられずに痩せていく「神経性やせ症」■食べるのをやめられない「神経性過食症」
このようなときには，摂食障害という病気として対処する必要があります。

● 「もしかして」と思ったら，一人で抱え込まないで相談しよう

拒食や過食があるかもしれないと悩んでいる場合は，保健管理センターに相談する，または，心療内科・精神科を受診することをお勧めします。

食べられない・食べるのをやめられない

チェックしてみよう

もしかして摂食障害？下の項目に当てはまるかどうかをチェックしてみよう。
2 つ以上当てはまる場合，摂食障害がある可能性がある。

- □ 心地よい満腹感を超えて食べてしまい，吐いたりすることがある
- □ 食べる量がコントロールできていないと感じて心配になる
- □ 最近 3 カ月で，5～6 kg以上体重が減少した
- □ ほかの人には「痩せ過ぎ」と言われるが，自分では「太っている」と思う
- □ 食べ物が自分の生活を支配していると思う

（日本摂食障害学会「AED レポート 2016 第 3 版＜日本語版＞摂食障害：医学的ケアのためのガイド」SCOFF 質問紙より一部改変）

※このチェックリストは目安であり，これだけで診断がされるわけではありません。
気になることがある場合は医療機関を受診しましょう。

＜早めに気付くため周りの人ができること＞周囲の人がサインを見逃さないようにする。
・一人で食事をしたがる
・もう食べてきたと言って，家族や友人との食事を避ける
・単独行動が増えてくる（一人だけでスポーツの朝練）等の行動
→拒食や過食のサインである可能性もあり。
＊心配していることを率直に伝えることが重要（声をかけにくいと感じることも多いですが）。
＊なるべく早く異変に気付き，早い時点で対処できるようにしましょう。

参考・引用：きょうの健康 2019.12

2022 年 12 月 金沢大学保健管理センター