

摂食障害

(神経性やせ症・神経性過食症)

回復の手引き

のまこころクリニック



令和5年版

摂食障害とは？

体重が増えることが怖くて
体重や食事に強くこだわってしまい
食事がうまくとれなくなる病気です

やせてしまう神経性やせ症と
過食が続く神経性過食症があります

たんに食事や体だけが問題なのではなく
多くの場合もともと病気になる前に
なんらかの生きづらさに悩まされています
病気が始まると
生きづらさがより強くなってしまいます

心や体にいろいろな支障が生じ
放っておけば5年10年続き
命にかかわることもある難しい病気です
しかし、きちんと対処すれば必ずよくなります

摂食障害は
悩みや生きづらさから始まり
症状が習慣になってしまいます
治療では習慣を変えていくことと
生きづらさに対処することの
両面からのアプローチが必要です

病気についてよく知り
毎日できることから
少しずつ工夫していきましょう



神経性やせ症とは？

- ✓ 低体重（BMI* < 18.5kg/m²）
- ✓ 肥満恐怖・・・体重が増えることがとても怖い
- ✓ ボディイメージの障害
・・・やせてもやせていると感じない

- ◆ 摂食制限型：食事制限のみで体重が減ってしまうタイプ
- ◆ 過食／排出型：過食・嘔吐を繰り返して体重が減ってしまうタイプ

回避制限性食物摂取症 （アーフィッド）

肥満恐怖はないけれど、なぜか食事が
食べられず体重が減ってしまう病気



* BMI(体格指数) = (体重kg) ÷ (身長m) ÷ (身長m)

神経性過食症とは？

- ✓ 過食
 - ・短時間にたくさん一気に食べる
 - ・食べたくなくても食べてしまう
- ✓ 病的なやせ願望
- ✓ やせるための代償行動
・・・嘔吐、下剤乱用、激しい運動

むちゃ食い症／過食性障害

過食はあるけれど病的なやせ願望がなく
そのためやせるための代償行動が
見られない病気

「摂食脳」と健康なところ

- ・ 体重が増えるのが怖い
- ・ 体重が減ったらみんなが私のつらさをわかってくれる
- ・ 食べた後は吐かなければいけない
- ・ 1日に何回も体重を計るべき
- ・ 毎日ルーチンどおりに動かなければいけない
- ・ 下剤を使わなければ
- ・ 運動しなければ

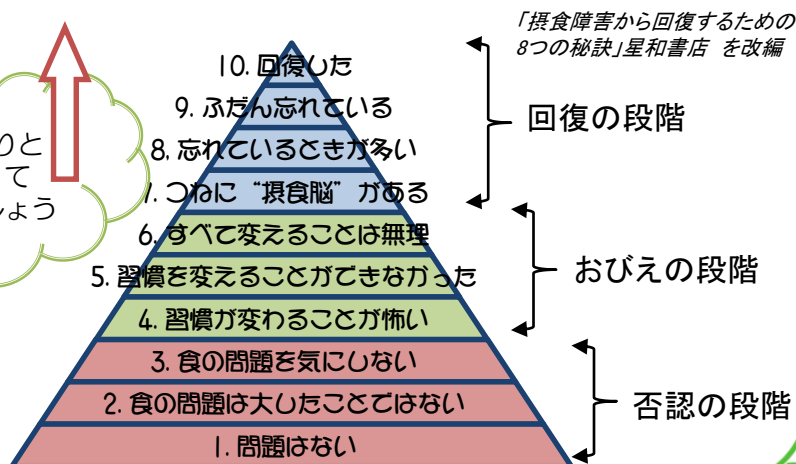
「摂食おばけ」に
洗脳されて
「摂食脳」になっている



- ・ 健康になりたい
- ・ 食事のこだわりをなくしたい
- ・ 家族や友だちと外食がしたい
- ・ ルーチンにしばられたくない

隠れている
「健康なところ」を
応援することが
この病気の治療

ゆっくりと
上がって
いきましょう



食事・こころの症状

- 食事量を減らす、ゆっくり食べる、少しずつ食べる
- 食事の時刻を気にする
- 食事のことばかり考える、食べ物を溜め込む
- 体重のことばかり気になる、体重を何度も計る
- 家族にたくさん食べさせようとする
- 食べたくないのにたくさん食べてしまう
- 嘔吐、下剤の乱用、激しい運動が習慣になる

食事の症状



こころの症状

- 周囲の人からどう思われているかが気になる
- いろいろなことが不安になり、何度も確認したり時刻を気にしたりする
- いらいらと落ち着かない
- 無気力、ゆううつになり、誰とも会いたくなくなる
- どうでもいいといった、投げやりな気持ちになる
- 友達から孤立していく

いくつもの要因がからみ
あって病気になります
原因探しより今の対処を

過去を振り返って
こころを整理することが
必要な場合も

摂食障害の人のもつ悩み
(家族と衝突、激しい行動、ひきこもり...)の
ほとんどはこの病気のせい！

からだの症状

低体重による
甲状腺機能低下

※低栄養による症状

※嘔吐による症状

低血圧
徐脈

脱毛

虫歯

唾液腺の肥大

寒がり

便秘

不整脈

だるさ

骨がもろくなる

生理が
止まる

筋力低下

むくみ

低タンパク質

嘔吐による
カリウム不足

回復のための 食事のポイント (拒食・過食共通)

小まめに食べる(4時間以上空けない)
血糖値の乱高下を防ぎ、
健康的な食欲を回復する

最初から/食分を用意
おかわりをしない
大皿盛りをしない

メニューは前もって
決めておく

・7時 起床

朝食

食事は毎回炭水化物と
タンパク質を
(米飯なら200gが目安)
1食500kcal以上

・8時

(午前のおやつ)

・10時

昼食

おやつは
1回100～200kcal
あらかじめ決めておく
低体重なら1日3回
体重が標準以上なら
午後と夜の2回

・12時

・16時

午後のおやつ

・19時

夕食

・22時

夜のおやつ

・24時 就寝

※時刻は目安

過食があっても
次の食事で調整はしない!
いつもの通りの食事を

体重測定は
受診のときだけ!

規則正しい生活をめざしましょう

食事日誌

食事日誌は通院治療の基本

- 食事の問題を客観的に把握
(自己モニタリング、症状の外在化)
- どのように過ごせば食事が安定するかのヒントに
- 自分の心を言葉で表す練習

＜食事日誌記載例＞

AM 7:30	起床	
8:00	食パン1枚、サラダ	
		母と口論
PM 1:00	パスタ 1/2人前	
		来客(親戚)
4:00	ヨーグルト1個	
7:00	米飯茶碗2/3杯、焼サンマ、ほうれん草のおひたし	
10:00～11:30	過食(スナック菓子など) ☆	
AM 0:30	就寝	

☆:嘔吐

- ・ できればノートで(スマホでも可)
- ・ じっくりでOK 書き忘れたたら「？」
- ・ 嘔吐した食べ物の内容は記載不要
- ・ 余白に日常の出来事や考えたことを自由に書きましょ

むりなく続けられる
自分流のスタイルで



回復のために 気をつけること

治療について

- 薬(抗うつ薬・安定薬)は補助的に使用
- 心理カウンセリング(原則他機関)の併用も
- 回復まで数ヶ月から数年 焦らないで！



日々の生活について

- 低体重の場合:食べ物は決めた量を必ず食べましょう(食べすぎはない！)
- 過食衝動は1時間やりすごしてみましょう！
- 食べ物やダイエットについて考える時間をできるだけなくしましょう(料理や食材の買い物をしない、ダイエット目的の運動・入浴はしない、食に関する動画を観ない、など)
- 楽しめる時間を増やしましょう(趣味を見つける、誰かと過ごす、など)

この病気特有の「がんばり病」「こだわり病」を
なおすために
「のんびりゆったり」「まあいいか」を
合言葉に

訪問看護・
通所施設の利用も検討を

孤立しないで！

家族の接し方

家族の協力はとても大切

⇒ 本人をひとりにせず
悪者探しをせず

一歩離れて応援していただくことが、家族の役割

適切でない考え方

- × 「親の私の責任」
- × 「あなたが勝手にやっていること」

- **食事のこと**(「食べなさい」「よく食べたね」)、**外見のこと**(「やせすぎ」「ふっくらしたね」「元気そう」) は(原則として)話さない
- つねに**言葉で冷静に**伝える
(本人に振り回されない・気持ちを先読みしない)
- 家族との**コミュニケーションの時間を増やす**

本人とのコミュニケーションでは

- ・アドバイスはせず聞き役に徹して
- ・否定的な言葉は使わずほめ言葉中心で
- ・チャレンジは応援を
- ・うまくいなくても責めずにフォローを

摂食障害の人には
よいことは覚えられず
悪いことばかりが
頭に残ってしまう
傾向があります



本人とぶつかったら
それだけ病気が大変な証拠
本人と家族が力をあわせて
「摂食障害」という病気と
向き合っているという気持ちを
忘れないで

摂食障害の回復とは？

摂食障害は
習慣性の病気です

いっそく飛びに
治らなくても大丈夫

波がありながら
少しずつ
「よくなっていく」
イメージで



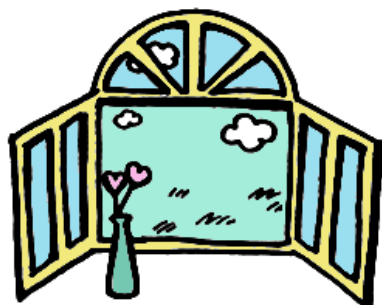
病気を「やっつける」
のではなく
健康な心を
応援しましょう

本人も家族も
本人の中に
よくなる力があることを
「信じること」が大事です

結局のところ・・・

自分らしい生き方を
見つけること

・・・が回復へとつながっています



<製作>

のまこころクリニック 令和5年5月

<参考>

摂食障害ポータルサイト <https://www.edportal.jp/>

日本摂食障害学会ホームページ <http://www.jsed.org/>

日本摂食障害協会ホームページ <https://www.jafed.jp/>

NPO法人SEEDきょうと <http://seedkyoto.net/>