

## ダイエットでやせたら 食べることが苦痛になった。

05 やせすぎと言われてもやめられない。

### 悩みと相談

ダイエットを始めたら順調にやせていき、友人たちからも「やせたね」と言われました。それがうれしくて、どんどん体重を落としていったら、最近は食べることそのものが苦痛になってきました。やせすぎと指摘されることはあるのですが、「まだやせられる」と思ってしまいダイエットをやめられません。(女子学生3年)

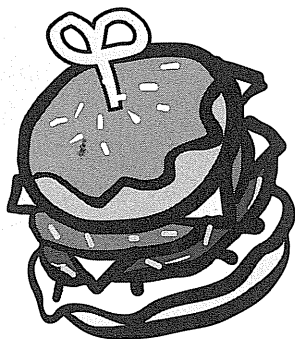
### 対応策

摂食障害は、極端な食事制限をしてしまう「拒食症（神経性無食欲症）」、過度な量の食事を摂取する「過食症（神経性大食症）」に大別されます。1人の患者が2つの摂食障害をもつことも多く、過食症が拒食症に反転する（もしくはその逆）、過食と拒食を繰り返す、なども珍しくありません。圧倒的に女性に多く、以下のような症状が見られます。

- ①体重が減少している原因を拒食と周囲に思われるのを嫌い、人前では食品を食べてみせ、直後にトイレに行って食べたものを嘔吐するなどの行為を繰り返す。
- ②身体に必須なミネラルが失われて心臓が弱くなり、動悸・息切れなどが現れる。
- ③爪による喉の奥の潰瘍、胃液による指のタコができ、手の甲に一列に歯型が残る。
- ④重症になると極限までやせ細って生理がとまり、頬もこけ落ちてくる。しかし、この時期でも本人はいたって元気な様子を見ることが多い。
- ⑤過呼吸による咽渇感から水分を飲み過ぎて胃が膨れ、食べられなくなる。

摂食障害のきっかけとしてはダイエット目的の絶食、食事姿を人に見られるのを恥じる、などがあります。しかし、根本的な原因は定まっておらず、過去の心的外傷、ストレス、コミュニケーション不全などが指摘されています。

放置しておくとう内科的疾患（栄養失調、肥満、脳萎縮、骨粗鬆症など）を併発することがあり、最悪の場合には餓死、心停止などもありえます。周囲が気づいたら、すぐにでも専門医に適切な指示を仰ぎましょう。



## POINT — ● ここがポイント

摂食障害は過去の虐待など複雑な事情が原因となる場合もあるので、相談を受けたら話を聞くにとどめ、不用意なアドバイス・励ましなどは避けること。