

身近な人にこのようなサインはありませんか？

まずはご相談ください。

体重・体型	☐ 急激に体重が減少する。 ☐ 体重が増えることが極端に怖い。 ☐ 体重が減っているにも関わらず、「太っている」と思う。 ☐ 1日のうちに何回も体重計にのる。
食事	☐ 食べる量が減る。 ☐ カロリーが低い食品を中心に食べ、炭水化物など特定の食べ物を拒否する。 ☐ 食べていないのに「食べている」「お腹が空いていない」と言う。 ☐ 人と食事をするのを避ける。 ☐ 食べ出すと止まらない。 ☐ 大量の食べ物を買いだめしている。 ☐ 食費がかかる。
痩せるための行動	☐ 常に動き続けている。 ☐ 行き過ぎた運動をする。 ☐ 食後しょっちゅうトイレに行く。 ☐ トイレやふろで嘔吐物の臭いがする。 ☐ 手の甲に「たこ」が出来ている。 ☐ 下剤や利尿剤を使う。
その他	☐ 気分の浮き沈みが激しい。 ☐ 不安が強い。 ☐ 普段の活動や友達付き合いが減る。 ☐ 集中力や判断力が落ちている。 ☐ 生理が止まる・不順になる。

できるだけ早く適切な治療を受けることで回復する可能性が高くなります。ただ、摂食障害の回復には時間がかかり、くり返すことも少なくありません。

摂食障害かも？と悩むご本人やご家族の相談をお受けしています。

相談先

・ 滋賀県立精神保健福祉センター

☎077-567-5058

平日 9:00 ～ 16:00
(土日祝・年末年始を除く)



・ 摂食障害全国支援センター
相談ほっとライン



情報サイト

・ 摂食障害情報ポータルサイト



・ 摂食障害に悩むあなたと
サポートする方々への受診案内



もしかしたら、「摂食障害」の症状かもしれません。

(参考)
摂食障害情報ポータルサイト
https://edcenter.ncnp.go.jp/edportal_general/index.html
摂食障害の理解とサポートのために
<https://eatfam.com/>

2024 年 10 月作成

摂食障害って？

どういう病気か知っていますか？



滋賀県立精神保健福祉センター

摂食障害とは、食べることに関する異常な行動だけでなく、こころとからだの両方に影響を及ぼす病気です。

	神経性やせ症		神経性過食症	過食性障害	回避制限性食物摂取症 (アーフィッド)
	摂食制限型	過食排出型			
特徴	体重や体型の感じ方の障害がある				体型や体重へのこだわりや ボディイメージの 障害を伴わない
	痩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	過食する場合もある	食事量のコントロールができず、頻繁に過食する		食事量の減少、偏食、 食事の拒否、嚥下恐怖等
痩せるための 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 下剤を使ったりしない	過活動や嘔吐・下剤の使用は 一般的にみられない
体型	明らかな低体重		正常または過体重		低体重から正常

よくある疑問

●原因はなに？

「これ」と一つに特定できるような原因が解明されておらず、さまざまな要因が重なって発症するというのが現在の考え方です。

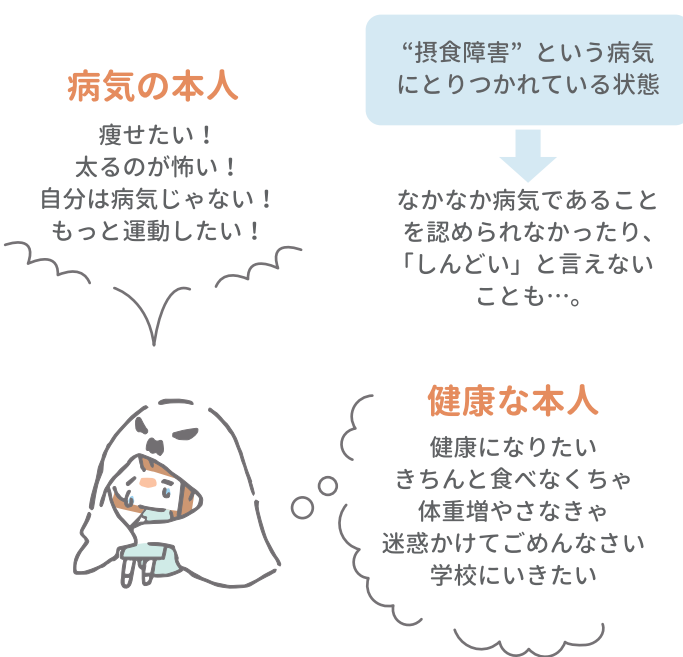
●なりたくてなっている？

摂食障害という病気によって生じた考え方、物の見方、行動の仕方が、あたかも本人自身のもともとの性格や生き方であるかのように感じられることもあるようです。決して自分でなりたくて摂食障害になったわけではありません。

●どんな風に回復するの？

病院では、栄養療法や薬物療法、心理療法等が用いられますが、摂食障害に対する特効薬はなく、すぐに良くなるわけではありません。少しずつ良くなっていくイメージで、健康的な心を応援し、育てていくことが大切です。

本人の状態



かかわり方のポイント

病気と健康な本人を分けて考える

家族は、体型や体重に関すること、食行動には口出しをせず、本人の健康な部分（思春期の悩みや、ストレス、日常の楽しい話）にはじっくり耳を傾けましょう。

家族自身も疲れないよう工夫をする

症状と本人を分けて考え、症状に巻き込まれないようにすることで、家族自身も楽になれることが多いようです。



本人が安心して回復できる
環境であることが大切！