

E拒食症といわれた方へ
過食症の方へ
Eating
D家族の方へ
学校・養護教員の方へ
Disorder

《摂食障害の診断と治療／ガイドライン 2005 附録》

拒食症といわれた方へ

(埼玉社会保険病院) 鈴木 裕也

ほんとうに拒食症？

あなたは自分が拒食症といわれて、ほんとうにそうだと思いますか？ 違うと思っている方、あるいは、うすうすそうではないかと感じていた方などさまざまだと思います。自分が拒食症であるのかどうか、まずは自分で自分のことをチェックしてみましょう。以下のことは今のあなたにどのくらいあてはまるでしょうか？

ダイエットがうまく成功しただけなのに……

拒食症は熱心なダイエットから始まることが多いのですが、普通、ダイエットはお腹がすいてしまったり、おいしそうな食べ物や甘いお菓子などの誘惑に負けて、途中で失敗することが多いものです。しかし、拒食症の人のダイエットは、なぜか、いとも簡単に面白いようにうまく体重が減るのです。そして目標の体重に達してもやめずに続けてしまいます。40 kg 以下になることもしばしばです。

おなかの調子が悪くて食べられないだけなのに……

ダイエットをしたわけではなく、食べると何となく胃の調子が悪いので、食べるのを控えていただけ。そのうち体重が減ってしまったけど、食べすぎなければ調子は悪くないので、特に自分では問題ないと思う……。

小学生や中学生では、こんな感じでいつのまにか10 kg 以上体重が減ってやせてしまうことがあります。これも拒食症の始まりの1つのパターンです。