

過食症 と 拒食症

NO. 101



若い女性に増加中！
(ダイエットの後
に・・・)

摂食障害は大きく分けて**過食症(神経性大食症)**と

過食症と



■ 過食症とはある一定期間又は一定の時間内に大量の食物を食べたいという欲求を、コントロールできない病気です。(食べるのを我慢しようとしても我慢できない)

無茶食いの後に自己嫌悪に落ちいたり、うつになったりします。(ダイエットをしていたのに、急に

■ 過食症の症状

大食した後吐いたり、下剤を使用したり、過食によって増える体重を減らすため**絶食**や**食べる制限**を極端にする等を繰り返し行います。その結果日常の生活に支障をきたします。

拒食症と

ちょっとした
ダイエットがきっ



■ 拒食症とは

BMI (体重÷身長÷身長) が 17.5 以下で、常に体重が増える事に恐怖感を持ち、間違った身体イメージによって自己評価が影響される状態をいいます。(女性の場合は生理が連続 3 回以上無いことがあります)

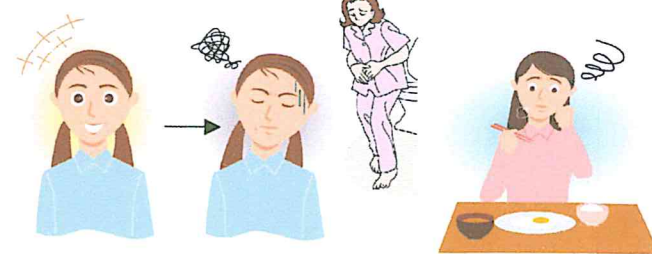
絶えず到達しない目標をかかえて繰り返す拒食症は、満足感が得られないため、挫折感や自信喪失を味わうこととなり、抑うつ感や錯乱状態、自傷や自



■ 身体への影響

○嘔吐を繰り返したり、下剤や利尿剤の多用によってカリウムやナトリウムが低下し、低カリウム血症などが起こります。その結果不整脈、心肺停止なども起きる場合があります。(手を使って吐く時に出来る吐きダコが特徴)

○嘔吐などによる胃酸の逆流で食道炎を起こしたり、ストレスから胃潰瘍になったりします。



■ 摂食障害によって起こる体と精神の病
頭痛、自己嫌悪、無気力、ケイレン、うつ気分、不整脈、胃痙攣、便秘、腹痛、低血圧、生理異常、脱水、浮腫
虫歯など。消化器症状や筋力低下、電解質異常、骨



■ 摂食症の予防

- 1、 1日3回、規則正しい時間に食事をしましょう。
炭水化物(穀物やパン)を必ず取り入れましょう。
- 2、 食事の前に水を飲んで、空腹感を満たしましょう。
- 3、 空腹時の買い物を避けましょう。
- 4、 過食の原因となる食べ物を家を買っておかない、買わないを心がけましょう。
- 5、 食事は多く作らない。小皿に少しずつ盛り、ゆっくり時間をかけて食べましょう。
- 6、 食後吐かない、下剤を使用しないこと。
- 7、 ストレスを貯めないようにしましょう。

(ふっくらしているほうが可愛いですよ！)
摂食障害で悩んでいる方は「[摂食障害](#)」「[神経科](#)」
大成会広報室