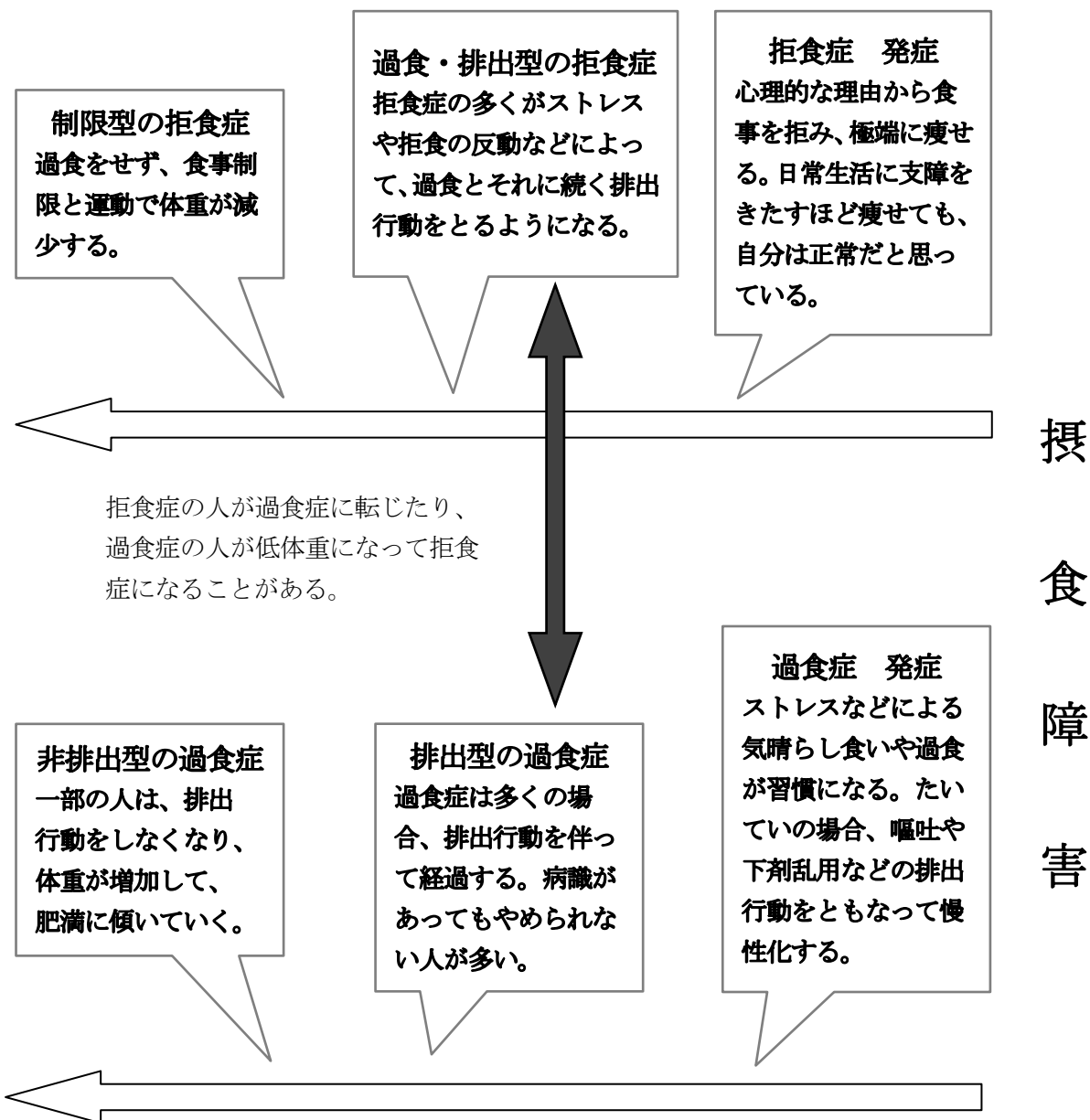


<今回のこころ塾は摂食障害です>

摂食障害のこころ塾は、6回かけて行われます。こころ塾の中で、摂食障害がどんな病気で、どのように治療していくのか、一緒に学んでいきましょう。

1. 摂食障害はどのような状態をいうのでしょうか？

摂食障害とは、いわゆる拒食症や過食症のことを指します。拒食症と過食症とは関連が深く、ひとりの患者さんに両方の症状が出ることもめずらしくありません。



*拒食症＝神経性無食欲症、過食症＝神経性大食症と言われることもあります。

← 拒食・過食の進行

2. 適正体重（ちょうど良い体重）を知ろう！

① 標準体重を算出してみましょう

あなたの身長ではどのくらいが標準的な体重とされているのでしょうか。

$$\text{標準体重} = (\text{身長 m})^2 \times 22$$
$$\text{標準体重} = (\quad . \quad \text{m})^2 \times 22 = \quad \text{kg}$$

体重が標準体重と比べて85%以下だと拒食障害の可能性があります。食事や日常について悩みがある場合は、受診をお勧めします。

② BMI 指数を算出してみましょう

現在の体重を BMI 指数に換算してみましょう。

$$\text{BMI} = \frac{\text{BMI} = (\text{体重 kg}) \div (\text{身長 m})^2}{\text{kg} \div (\quad . \quad \text{m})^2} = (\quad)$$

BMI 値がいくつかわかりましたか？下の表を見て、標準体重かどうか確かめてみましょう。

BMI が	18.5 未満	→	低体重
〃	18.5～25	→	標準 (BMI22 が標準体重とされています)
〃	25 以上	→	太りすぎ

3. 摂食障害の治療

摂食障害の治療は大きく分けて、心理療法と身体療法があります。

心理療法・・・心理療法家（カウンセラー）と共にご自身の考えや行動に注目して、考えていくことをしていきます。心理療法の一つである行動療法では、食行動の修正とコントロールを目標にします。

身体療法・・・薬物療法、点滴、経鼻腔栄養、高カロリー輸液などがあります。今のところ、体重を正常範囲に回復させるような薬はありません。しかし、うつ気分により食欲不振に陥っている場合、抗うつ薬が用いられることもあります。他にも、種々の症状にあわせて、薬が処方されることもあります。

4. 最後に

摂食障害は、葛藤などさまざまな原因が複雑に絡み合って生じます。こころの問題やからだの症状のために、日常生活に支障をきたすようになり、慢性化してしまうと、栄養障害などで死に至る危険もあります。特効薬はありませんが、治療を行えば治る病気です。

摂食障害のこころ塾ではこのような内容を学んでいきます。ご興味のある方は当院までご連絡ください。