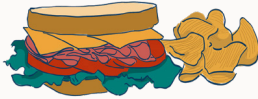


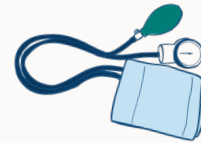
摂食障害を心配されている方へ

人口の10%以上が摂食障害を持っています。これは死亡率が2番目に高い精神疾患ですが、幸いなことに早期発見と適切な治療によって回復が可能です。下記の兆候に心当たりがある方には、医療機関の受診をお勧めします。



食事

- 「ヘルシー」で「クリーン」な「低炭水化物」の食事を試そうとするなど、新しいダイエットを始めた
- 家族やグループでの食事を避ける
- 食後すぐにトイレに行ったりシャワーを浴びたりする
- 食材、ブランド、調理法、調理器具などにこだわる
- 以前からあった食べ物の好き嫌いが、時と共に悪化している



医療・体調

- 体重の変化（減少または増加）
- 失神、虚弱、脱水症状
- 腹痛や胃腸の不具合を訴えることが多い
- 運動による負傷（疲労骨折など）
- 月経不順（月経がある方の場合）



気分

- 感情をあまり表に出さない
- イライラしやすく、気分の浮き沈みが激しい
- ルーティンが変わると動揺し、心配したり恐れったりする



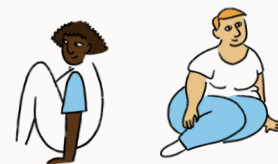
思考

- 食べることや運動不足について自分を責める
- 自分の外見に自信を持ちたいと常に望んでいる
- 食後に窒息、嘔吐、痛みが起きたり病気になるのではないかと恐れる



活動

- 楽しくないのに激しい運動をする
- 運動がやめられない：病気だったり悪天候でも運動する



社会性

- 友人、同僚、家族と一緒に過ごす時間が減った
- 感情を表したり説明したりできない