

摂食障害を心配していますか

人口の10%以上が摂食障害を抱えています。摂食障害は、2番目に死亡率の高い精神疾患ですが、早期発見と適切な治療で回復が見込めます。以下の兆候に心当たりがある場合は、医療機関の受診をお勧めします。



食事

- 家族やグループでの食事を避ける
- 食後すぐにトイレや風呂場に行く
- 食材、ブランド、調理方法、調理器具などにこだわる
- 以前から偏食があり、年々悪化している



医療

- 失神、衰弱、脱水症状
- 頻繁な腹痛やその他の胃腸症状
- 運動による怪我（ストレス骨折など）
- 生理不順や無月経（月経のある女性）



思考

- 食べることや運動不足に関する自己批判
- 外見への不安を解消したいという欲求が常にある
- 喉に詰まらせることや、嘔吐、痛み、食後の不調に対する不安



運動

- 喜びを伴わない激しい運動
- 病気や悪天候など、追い込まれた状況での運動



気分

- 感情をあまり表に出さない
- イライラしやすく、不機嫌
- ルーチンの変化や、心配事、恐怖に動揺する



社会との関わり

- 友人、同僚、家族と過ごす時間が減る
- 感情を表現したり、説明したりできない