

もしかしたら、それは・・・

# 『摂食障害』という病気かもしれない

摂食障害とは、さまざまなストレス、不安や孤独な気持ちが積み重なり心のバランスが崩れ、食行動に支障を来してしまう心の病気です。

生涯のうちに女性は10人に1人、男性は100人に1人が発症するとも言われ、特に中学・高校の青年期に初発することが多いとされています。

【主なタイプ】

## 拒食症

食べることを、  
摂取カロリーを  
制限する



周りから痩せすぎ  
と言われても  
痩せを認めない

自分の意志では  
食をコントロール  
できなくな

## 過食症

短時間に大量に  
食べて止められない



体重が増えないように  
代償行動をする

イライラ

ココロ

食べ物のことで  
頭がいっぱい

笑顔がなくなる

頑固

人間不信

完全主義

自尊心の低下

過活動

衝動的

こだわり強

カロリーや  
量に過敏

睡眠不足

疲労感

食

かうダ

発症すると・・・

味覚障害

さまざまな症状を併発します

無月経

食後の罪悪感

骨がもろくなる

便秘・下痢

食べるのが怖い

人と一緒に  
食べられない

脱毛

筋力低下

胃痛・腹痛

空腹感の欠如

極端な食事

栄養不足

虫歯

めまい・ぼんやり  
低血糖

「適量」が  
わからない

参考文献：一般社団法人 日本摂食障害協会  
[エキスパートコンセンサスによる 摂食障害に関する学校と医療のより良い連携のための対応方針]

10代のキミに伝えたい!

# ココロとカラダと食のこと

感情の浮き沈みが激しく  
コントロールができない



体重が増える  
ことが怖い

強い痩せ願望で  
ダイエットが  
やめられない



数字(カロリー)や  
量にとらわれている

周りの評価が気になり、  
自己評価は体重・体型  
に極端に左右される



自分の生活が食物に  
振り回されている気がする



こんなことはありませんか?



もしも自分自身や周りの子で心当たりがあれば  
ひとりで悩まず相談してみてね!

## 摂食障害よりみち

(小牧市市民活動団体)

mail: [yorimichi.komaki@gmail.com](mailto:yorimichi.komaki@gmail.com)

LINE「よりみちほっとらいん」

ID: @914cttut



検索してみてね!



及び各学校保健室

## 小牧市保健センター

(小牧市常普請 1-318)

【相談時間】

8:30~12:00/13:00~17:15

土・日・祝日

年末年始を除く毎日

【電話】

0568-75-6471



みんなと一緒に、笑っていきたい。

**Komaki**

令和4年度小牧市協働提案事業

摂食障害よりみちホームページでは

「摂食障害チェックリスト」で

セルフチェックができます!

摂食障害よりみちホームページ  
[yorimichi-komaki.themedia.jp](http://yorimichi-komaki.themedia.jp)

check!!



よりみち総合QRコードはコチラから▶



HOME PAGE



@yorimichi.komaki



LINE

