

京浜保健便り

## 痩せによる健康への影響

～若年女性に向けて～ 後編（摂食障害）

Vol.94

2026.05



後編は、摂食障害についてお伝えしていきます。摂食障害ときくと、行き過ぎたダイエットにより、身体が痩せ細ってしまうイメージを思い浮かべる方が多いかもしれませんが、実際には、拒食や過食、その両方がみられる者など様々で、その特徴や症状によって4つの疾患(神経性痩せ症、神経性過食症など)に分類されます。摂食障害は食行動を中心に様々な問題が現れ、**心と身体の両方に影響を及ぼします。**

### ○「神経性痩せ症」について

今回はなかでもその特徴として、明らかな低体重がみられる「神経性痩せ症」を取り上げます。好発年齢は10代後半と若い世代に多く、男性よりも女性が発症しやすいものとなっています。体型や体重へのこだわりによる行き過ぎたダイエットは、神経性痩せ症の発症に繋がってしまう可能性があります。



#### 神経性痩せ症の特徴

- ・ 不適切な食行動
- ・ 身体像(自身の体重や体型に対するイメージ)の歪み

具体的には・・・

- ・ 食事量を制限し、低体重に至っている
- ・ 極端な少食、偏食や過食
- ・ 痩せるために過度に運動する
- ・ 食べ物を吐いたり、下剤を使用する
- ・ 過度な体重増加や肥満に対して恐怖を感じたり、痩せていても本人は太っていると感じる など

様々な要因が複雑に関連しています

心理的要因：完璧主義、自尊心が低い

文化的要因：メディアによる「痩せ=美」という価値観の強調

社会的要因：家庭内・学校・職場でのストレスや不適応 など



## ○痩せ、低栄養による影響として、以下のような症状がみられます

身体症状：低血圧、徐脈、低体温、無月経、便秘、足が浮腫む、皮膚の乾燥 など

精神症状：抑うつ、不安、強迫性が強くなる など

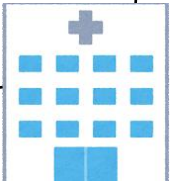
また、体力低下に伴い能率が低下し、日常生活に支障がでてしまうこともあります。

## ○治療は必要なのか？

発症の背景には心の問題があり、**精神・心理面への治療が大切**です。精神科、心療内科においては、認知行動療法や心理療法、必要に応じて薬物療法を行い、体重や体型に対する認識や食行動の改善を目指します。これらの治療は、心と身体の回復に繋がります。認知面も含めた完全回復には長期間(年単位)を必要とすることもあります。



ただし！！**身体状態が悪い（極度の痩せ、衰弱している、低血糖による意識障害がある など）場合には、まずは内科的な治療が優先されます。**  
身体治療が可能な医療機関へ受診してください！



## ○受診先は？

⇒精神科、心療内科、内科、婦人科、小児科 など

気になる症状(体重減少、無月経 など)から、まずは内科や産婦人科に受診される方も多いようです。そこから、精神科や心療内科、小児科(小児のみ)での治療を勧められることもあります。なかでも、神経性痩せ症を専門にしている精神科医がいる病院であると、より適切な治療を受けられる可能性が高くなります。



### <参考・引用文献>

- ・ [診療の手引き・ガイドライン等 | 摂食障害情報 ポータルサイト \(専門職の方\)](#)
- ・ [摂食障害の概説と疫学 | 摂食障害情報 ポータルサイト \(専門職の方\)](#) ・ [神経性やせ症\(AN\)初期診療の手](#)
- ・ [摂食障害に悩むあなたとサポートする方々への受診案内](#) ・ [花園大学心理カウンセリングセンター研究紀要\(2015\) 摂食障害発症の可能性となる心理的要因や特性に関する一考察](#) ・ [日本心身健康科学会 第21回学術集会\(2015\) 特別講演 栄養学から考える摂食障害](#)



一般財団法人

京浜保健衛生協会

FOR HEALTHY LIFE

この記事は、神奈川県川崎市高津区にある健診機関「京浜保健衛生協会」が執筆・監修しています。人間ドック/巡回健診/女性のための健診/がん検診など、健診でお悩みの際はお気軽にご相談ください。



一般財団法人 京浜保健衛生協会