

児童思春期ころと発達外来コラム #5

「子どもの摂食障害について」

今の時代、多くの方がダイエットに関心を持っています。雑誌やテレビなどマスメディアではダイエットの特集がよく組まれています。標準体重に落とさないと健康が維持できない方もいますが、痩せていることを美しいと見なす風潮も影響しています。

ダイエットをしても途中であきらめたり、痩せすぎに危機感を感じて止める人が多いとは思いますが、とことんダイエットに邁進して健康を害している方もいます。最初はそれ程痩せにこだわっていなくても、痩せが進めば進むほどカロリーや体重に対するこだわりが強くなります。それがやがて「体重が増えることは、取り返しがつかない失敗である。」という恐怖心によって、日常生活に支障をきたすようになります。これが摂食障害です。

最近では小学校の頃から体型や体重にこだわりを持つ子どもが増えてきました。初潮を迎える頃になると子どもの体型から丸みを帯びた大人の体型に変わるのが正常ですが、その時期に無理なダイエットから摂食障害を発症し、ころと発達外来を受診する患者様もいます。そういった背景から、子どもの摂食障害をコラムの中で取り上げてみました。

摂食障害は、拒食症と過食症に分けられますが、ここでは拒食症を中心に話をします。小・中学生の場合、以下の診断基準の2つ以上を満たすとき、思春期痩せ症（拒食症）と診断されます。

- ① がんこな拒食、減食
- ② はっきりした身体疾患がないのに体重増加不良、減少がある
- ③ 以下のうち、2つ以上の症状がある。 体重にこだわる、カロリー摂取にこだわる、スタイルにこだわる、太ることを怖がる、自分で吐く、運動しすぎる、下剤を使う

摂食障害の特徴として、自分の痩せや低栄養が病的であるという認識が乏しいです。周囲が心配して病院受診をすすめても、「自分は病気ではないから。」と拒否することがあります。心の悩みを体重やカロリーへのこだわりという形で発散するという病理を持ち、心の悩みに対する自覚が乏しく、感情を外に出して表現するのが難しいという性質を持ちます。もともと真面目で完璧主義な性格で、甘えたりわがままを言うのが上手ではない子が多いようです。端から見れば十分に“良い子”なのに、自己評価が低く、親に対してちゃんと自分の存在を認めてもらいたいという思いを持っている子もいます。

摂食障害は身体に深刻な悪影響を与えます。女の子の場合、体重減少に伴って月経が停止します。将来的に子どもを授かり出産するための健康なホルモン分泌が阻まれ、丈夫な

骨が作れなくなります。栄養不足に対する身体の防衛反応から、エネルギーを消費しにくい体質に変わっていきます。体温が低くなり、冷え性になります。血圧は下がり、脈は遅くなります。安静時に心拍数が1分間60回を切る場合は身体からの要注意信号と考えられます。消化管の動きが悪くなり、便秘になりがちです。栄養不足は脳にもおよび、集中力が落ちたり、イライラしやすくなります。倦怠感が強くなり、気力がわかず、睡眠にも影響が出てくる場合があります。免疫力も低下するため、感染に弱くなります。摂食障害は重症の脱水、低血糖、電解質異常、けいれん、敗血症などの合併症により、死に至る危険のある重篤な病気であり、治癒まで時間がかかります。

治療の中で大事になるのは、低栄養からくる身体の病的サインを本人が受け止めること、栄養状態を良くすることで身体の機能を正常化していくことです。ですから、身体的治療が最優先されます。頭で身体をコントロールしようとする癖が治るまでには時間がかかりますが、本人が心の声に気付いて表出できるようになること、それをしっかり家族が受け止めてあげること、自信をつけていくことで良くなっていきます。

摂食障害の経過の中で、太ることへの恐怖感から吐いたり下剤を使うといった排出行動が出た場合、摂食障害の治癒に時間がかかり、日常生活における支障も大きくなるのが指摘されています。食べたい衝動が強くなって過食してしまっても、排出行動を起こさないことが大切です。癖になってしまうと健康な空腹感、満腹感、適切な食事量がわからなくなり、食事や体重に囚われた生活が長く続く心配があるからです。

小児期のころの治療全般に言えることですが、子どもの摂食障害は「本人が自分で治す病気」ではなく、支える家族の理解と協力、学校を含めた環境調整が不可欠です。

児童思春期ころと発達外来では、初診の段階で中学生までの子どもを対象に摂食障害の治療を行っています。最初から病識と治療意欲を持っている子どもはあまりいませんが、親御さんの理解と協力のもと、治療者との信頼関係を作っていくことが大切と考えています。また、痩せが深刻になる前に、できるだけ早期に治療的に関わることが望ましいと考えています。

追記：子どもの摂食障害の中には、ダイエット発症ではないケースもあります。不安や緊張が強くて食べられなくなるケース、食べないことによって様々な葛藤から回避するケース、食事へのこだわりを主訴にするケースなどです。また成長期のお子さんの場合、身長だけ伸びて体重が増えないために相対的に痩せになるケースもあります。これらにおいても、一度痩せの状態になると体重が増えることに抵抗を示し、治癒には時間がかかります。