

最近、食事の時間を  
楽しめていますか？

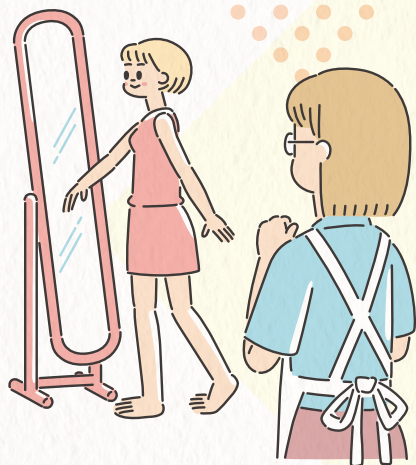
石川県摂食障害支援拠点病院のご案内



太っている  
自分なんて、  
許せない。



「太っている自分なんてキライ」、  
「もっとやせたらすべてがうまくいく」。  
そんな風に考えて、  
食事を避けてしまっていないですか。



すごく痩せて心配だけど、  
声をかけてもいいのかな。

「十分やせているのにどうして食べないの?」、  
「これ以上のダイエットは心配」。  
身近な人に対して  
そんな風に思っていることはありませんか。

たくさん  
食べることを  
やめられない。



「こんなにたくさん食べる私はダメだ」、  
「食べてる時だけ、すべてのことを忘れられる」。  
そんな風に考えながら  
極端に食べ過ぎてしまうことはありませんか。

あなた自身が、あなたの身近な人が、  
「摂食障害かも?」と思ったら  
専門家に相談できる機関があります。

石川県摂食障害支援拠点病院

076-265-2827

受付時間：月・水・金 / 9:00～15:00

## 「摂食障害」とは

「摂食障害」とは、「食べることに関する行動の異常が続いてしまう、精神の病気」の総称です。

### ◇◇ 拒食症

「自らやせようとして、実際に激しくやせる」病気です。食事を減らす、太る食べ物を避ける、食べたものを吐く、激しく運動するなどの方法で体重を減らしてやせ、体重を低いままに保とうとしてしまいます。脳の働きが乱れて「やせの基準が自分と他人で違う」「体重が増えることを異常に恐れる」状態になるので、自分ではやせすぎていると感じず、他の人に言われても納得はできず、体重が増えることへの恐れが優先されます。そのため、生命の危険があるほどやせた状態が続いてしまいます。

### ◇◇ 過食症

「過食するが、体重は増やしたくないので、吐いてしまう」病気です。過食とは、大量の食べ物を一気に食べてしまい、自分では止められないというものです。過食する一方で「自分の価値は体重・体型で決まる」という考え方が強くなるため、「体重を増やさせない行動」がセットで現れます。自分で吐いてしまうことが多いですが、下剤を大量に飲む、激しい運動をする、などの場合もあります。拒食症のようにやせることはないですが、吐くことで身体の栄養バランスが崩れて不整脈に繋がったり、手に吐きださできたり、胃酸で歯が溶けたりします。また、過食症をもつ人は万引きや自殺をしやすくなるとも知られており、とても危険な病気です。

### ◇◇ その他の摂食障害

拒食症や過食症以外にも「過食して吐かず、どんどん太ってしまう」「食べることで体が気持ち悪くてできない」などの形をとることがあります。また、摂食障害以外の精神の病気（うつ病など）や、胃腸・甲状腺など身体の病気でも、食べることに関する行動の異常がおきることがあります。

摂食障害に関する情報をご紹介しますサイトです  
摂食障害情報ポータルサイト <https://www.edportal.jp/>



## 石川県摂食障害支援拠点病院

石川県摂食障害支援拠点病院は、摂食障害の患者さんやご家族のための相談窓口です。摂食障害に関するお悩みや不安をお聞きし、患者さんごとに適した支援を提案しています。摂食障害専門の相談員が電話で対応いたしますので、お気軽にお電話ください。各医療機関での研修会、地域の講演会・セミナー等へ講師を派遣する、あるいはweb講義を実施することも可能です。医療機関・行政機関・教育機関等のご依頼をお待ちしています。

### 石川県摂食障害支援拠点病院の業務

#### 患者さんとそのご家族への支援

- 通院、入院治療ができる医療機関（病院）の紹介
- 患者さんへの関わり方など、専門的な相談支援

#### 医療機関や福祉行政機関への支援

- 医療機関の院内研修  
（医師、心理士など多職種の派遣が可能です）
- 診療に役立つ資料などの情報提供
- 医療機関との連携や、治療に関するサポート
- 一般講演などによる、摂食障害に関する普及啓発活動

#### 学校関係者の皆さんへの支援

- 研修会の開催

摂食障害の患者さんご家族のための相談窓口としてお悩みや不安などをお聞きするとともに、ニーズに応じた支援を行っています。お気軽にご相談ください。

# 076-265-2827

受付時間：月・水・金 / 9:00～15:00

あなた自身が、あなたの身近な人が、  
「摂食障害かも?」と思ったら  
専門家に相談できる機関があります。

## 石川県摂食障害支援拠点病院

# 076-265-2827

受付時間：月・水・金 / 9:00～15:00

## 石川県摂食障害支援拠点病院

石川県金沢市宝町13-1 TEL 076-265-2827

<https://ishikawa-ed.w3.kanazawa-u.ac.jp/>

