

「食べられない」

には理由があります

— 小児の回避・制限性食物摂取症 (ARFID)を知っていますか —



ARFIDとは?

ARFID (avoidant/restrictive food intake disorder: 回避・制限性食物摂取症)は、食べることに強い不安や苦手さがあり、**必要な栄養やエネルギーがとれなくなる摂食障害**のひとつです。

「もっとやせたい」「太りたくない」という気持ちは基本的にはありません。それでも「食べられない」「食べるのが怖い」と感じてしまいます。

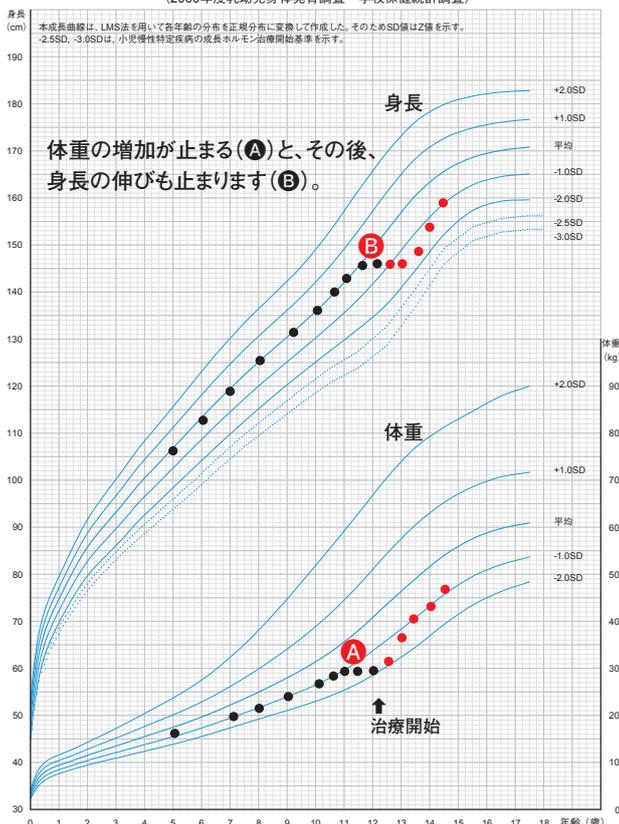
こんな様子はありますか?

- 味・見た目・におい・食感などにとても敏感
- 特定の食べ物や食感を極端に嫌がる
- 食事のたびに強い不安やストレスを感じている (給食・外食・会食が苦手)
- 少ししか食べられず、体重が増えない/減ってきた
- 吐いた経験やつらい記憶がきっかけで食事を避けるようになった
- 食べられないことで、学校や園に行きづらくなった

成長曲線を確認しましょう



横断的標準身長・体重曲線 (0 - 18 歳) 男子 (SD表示)
(2000年度乳幼児身体発育調査・学校保健統計調査)



著作権：一般社団法人日本小児内分泌学会、著者：加藤朋子、磯島美、村田光範 他・Clin Pediatr Endocrinol 25:71-76, 2016



お子さん自身もうまく説明できず、周囲から「わがまま」と誤解されやすい病気です。みんなの「当たり前ができない」ことに悩み、劣等感や恥ずかしさ、怒られるかもしれないという気持ちを抱え、症状を隠すこともあります。

早めに学校や医療機関に相談することが大切です。



体重の増加が止まると、その後、身長伸びも止まります。身長が伸びないと「やせ」が進行せず、肥満度だけでは気づきにくいことがあり、注意が必要です。成長曲線を使って経時的な身長と体重の変化を確認することで、**早期発見**しやすくなります。



ARFIDは 「身体とこころの病気」です

本人のわがままや育て方が原因ではありません。

生まれつきの発達特性、不安の強さ、感覚の過敏さや、吐いた・喉につまりそうになったなどの不快な経験などが関係することがあります。

身体

- 吐き気、腹部膨満感、腹痛
- 脱水、低血糖
- 低血圧、脈が遅い、低体温、便秘、脱毛
- 体重が増えない、身長が伸びない
- 二次性徴が来ない、骨がもろくなる

こころ

- 不安やこだわり、感覚過敏
- 飲み込めない、栄養剤や特定の食べ物に依存する
- 集団生活に参加しにくい
- 家庭以外で食事がとれない
- 自尊心の低下

治療について

目指すのは**身体とこころの両方の回復**です。

お子さんが「安心して食べられる」ように、次のような対応を行います。

- 安心して食べられる環境や方法を一緒に考える
- 食べられる食品や飲み物を大切にしながら、少しずつ種類と量を増やす
- 少量を回数多く食べる方法も検討する
- 1～3か月かけて量を少しずつ増やし、成長に必要なカロリー摂取を目指す
- 食事だけでなく、生活上の不安や困りごとにも対応する
- 体力が落ちている場合は、園や学校での活動を一時的に減らし、ゆっくり過ごす
- 無理に食べさせず、「食べられたこと」をほめて、安心感と達成感を積み重ねる



**まずは保健室や、かかりつけの
小児科でご相談ください**



参 考 情 報

Ⅰ 摂食障害情報ポータルサイト

(一般の方) https://edcenter.ncnp.go.jp/edportal_general/



(専門職の方) https://edcenter.ncnp.go.jp/edportal_pro/



Ⅰ 学校での摂食障害対応指針

https://edcenter.ncnp.go.jp/edportal_pro/material.html



Ⅰ 小児摂食障害パンフ

<https://www.jisinsin.jp/public/materials/>



Ⅰ スポーツにおける相対的エネルギー不足 (Relative energy deficiency in sport: REDs)

について (パンフレット) https://www.okayama-u.ac.jp/user/hokekan/up_load_files/freetext/reds/file/redsforyou.pdf



Ⅰ 岡山県摂食障害診療医療機関一覧 岡山県小児科医会ホームページに掲載予定 (2026年1月以降)

発行者

岡山大学病院 小児科/小児心身医療科

〒700-8558 岡山市北区鹿田町2-5-1