

その「がんばりすぎ」、 こころと身体からのサインかも？

— 小児の神経性やせ症を知っていますか —

神経性やせ症とは？

「もっとやせたい」「太りたくない」— そんな考えのために
食べることが怖くなり、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。

見た目には「頑張り屋さん」に見えるお子さんですが、心が
疲れて助けを求めているサインかもしれません。



こんな様子、気になっていませんか？

- 食べることを嫌がる、食事の量が極端に少ない
- 体型を過度に気にする、人と比べる
- 運動をやめようとししない
- 体重が減っても「まだ太っている」と言う
- イライラや不安が強くなった
- 月経が来ない・止まる(女子の場合)



思春期のお子さんは、自分の気持ちをうまく言えないこともあります。「心配しすぎかな？」

「指摘したら嫌がられるかな？」と思っても、**早めに学校や医療機関に相談することが大切です。**

神経性やせ症は 「こころと身体の病気」です

本人のわがままや性格、育て方が原因ではありません。

ダイエットの他にスポーツにおける相対的エネルギー不足
(REDs) がきっかけになることがあります。

身体(冬眠モードになる)	こころ
<ul style="list-style-type: none">● 低血圧、脈が遅い、低体温、便秘、脱毛● 体重が減る、身長が伸びない● 月経が来ない、骨がもろくなる● 脳の萎縮、筋力低下● 腎臓や肝臓など臓器への影響	<ul style="list-style-type: none">● 過活動、病識が乏しい● こだわりが強くなる● イライラする、不安が強い、落ち込む● 人との交流を避ける● 集中力や学習効率の低下

*家族や周囲の理解と支えが、回復への大きな力になります。

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。
- 身体の回復が最優先です。栄養状態の改善は、心の安定にもつながります。
- 低栄養がすすむほど治療が難しくなるので、できるだけ早期に治療を始めることが重要です。
- 小児の場合は、FBT(Family-Based Treatment: 家族療法)が有効とされています。



まずは保健室や、かかりつけの
小児科でご相談ください

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

食事に対するアンケート（子ども版EAT-26）

下のそれぞれの文について、1-6の中から、あなたにもっともよくあてはまると思うものを一つ選んで、番号に○をつけてください。		いつも	非常にひんぱん	しばしば	ときどき	たまに	まったくない
1	太ることがこわい	6	5	4	3	2	1
2	おなかがすいても何も食べないようにしている	6	5	4	3	2	1
3	食物のことをいつも考えている	6	5	4	3	2	1
4	いったん食べ始めた後で、やめられないと思うことがある	6	5	4	3	2	1
5	一口ずつ食べる	6	5	4	3	2	1
6	自分が食べる食物のカロリーを知っている	6	5	4	3	2	1
7	パン、ごはん、パスタなどは食べないようにしている	6	5	4	3	2	1
8	他の人は、私がおもっと食べたほうが良いと思っている	6	5	4	3	2	1
9	食べたあとで、はいてしまうことがある	6	5	4	3	2	1
10	食べたあとで、食べなければよかったと思うことがある	6	5	4	3	2	1
11	いつもやせたいと思っている	6	5	4	3	2	1
12	運動するときは、カロリーを使っていることを考えながらやっている	6	5	4	3	2	1
13	他の人は、私のことをやせすぎだと思っている	6	5	4	3	2	1
14	自分のからだのしぼりや肉が気になる	6	5	4	3	2	1
15	他の人より食べるのに時間がかかる	6	5	4	3	2	1
16	あまい食物は食べないようにしている	6	5	4	3	2	1
17	ダイエット食品を食べる	6	5	4	3	2	1
18	私の生活は食物にふりまわされている気がする	6	5	4	3	2	1
19	食べすぎてしまうことはなく、自分で食べることをやめられる	6	5	4	3	2	1
20	他の人が私にもっと食べるようにプレッシャーをかけていると思う	6	5	4	3	2	1
21	食物について考えている時間が長すぎる	6	5	4	3	2	1
22	あまい物を食べた後で、気持ちがわるくなる	6	5	4	3	2	1
23	やせようとしてダイエットをしている	6	5	4	3	2	1
24	おなかがすいている感じが好きだ	6	5	4	3	2	1
25	食べたことのないカロリーの高い食物を食べてみるのが好きだ	6	5	4	3	2	1
26	食事の後で、はきそうになる	6	5	4	3	2	1

質問はこれで終わりです。ありがとうございました。

出典：小児摂食障害パンフ（日本小児心身医学会 摂食障害ワーキンググループ） <https://www.jisinsin.jp/public/materials/>
採点方法・アンケートの詳細は出典のパンフに解説されています

参 考 情 報

■ 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/



■ 学校での摂食障害対応指針

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



■ 小児摂食障害パンフ

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



■ 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



■ 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)