© DDD Centre for Recovery 当資料に掲載している内容については無断転載を禁止しています。

# 摂食障害基礎知識
## 【２】症状・影響

**摂食障害**とは、食事や食べ方に症状が出る精神疾患です。最新の研究では、神経性だけでなく代謝異常も背景にあることが判明しています。

摂食障害と聞くと極端にやせ細った拒食症のイメージが強いかもしれませんが、体重・体型に関係なく摂食障害は発病します。
また、「私は大丈夫！」や、「私の生徒・子供に限ってそんな問題ない」と思いがちですが、思春期、そして特にダンサーは摂食問題を抱えていることが多く、放っておくと摂食障害に発展します。
早期発見は早期治療につながります。その後「心配しすぎたね、アハハ！」と一緒に笑える方が、後から「あの時しっかり見ておけば・・・」と後悔するよりも何万倍もいいでしょう？
小さなサインや兆候を見逃さないようにしましょう

### 摂食障害の症状・兆候

以下の物事は、摂食障害であるかもしれない、または一歩手前のサインです。

- ダイエットを繰り返している
- 特定の食べ物を避けている（例：炭水化物はとらない）
- 自分または他人の食べ物や食事に対する執着心が強い
- 冷え性の発症または悪化
- 怪我がつづく（特に疲労骨折や痣など）
- 月経不順、または無月経
- 怒りっぽい、または気分の浮き沈みが激しい
- 体調不良の慢性化
- 怪我をしている、またはオフの日なのに執拗にトレーニングやランニングなどカロリーを消費する行動をとっている
- 嘔吐を繰り返している場合には、頬や耳の下辺りが腫れる

摂食障害はローラーコースターのようなものです。ちょっとずつ積み重なっていき、ある時に一気に急下します。急下すると身体に著しいダメージが起こり、治療も長期化します。そうなる前にサインや兆候に気づいて、専門家につなげましょう。

当人の場合、周りに知られたくない・・・と思う気持ちがあるかもしれません。DDD では守秘義務厳守のオンライン・カウンセリングを行っていますので、お悩みの場合はご相談ください。

© DDD Centre for Recovery 当資料に掲載している内容については無断転載を禁止しています。

# 摂食障害基礎知識
# 【２】症状・影響

## 摂食障害の影響

### 拒食症の短期・長期的な影響

- 骨粗鬆症
- 心不全
- 電解質異常（突然死につながる危険性があります）
- 貧血
- 栄養失調
- 体力・筋肉量・思考力の著しい低下
- 脳の萎縮
- 肝機能障害
- 低血糖（突然死につながる危険性があります）
- うつ病

### 過食症の短期・長期的な影響

- 不整脈
- 心不全
- 嘔吐による胃酸で食道が炎症を起こしたり、歯が侵食される
- 電解質異常（突然死につながります）
- 膵炎（膵臓が炎症を起こすこと）
- うつ病

### 過食障害の短期・長期的な影響

- 心臓病
- 関節炎
- 消化異常
- 睡眠障害
- 高血圧や高コレステロール
- ２型糖尿病
- うつ病

DDD では守秘義務厳守のオンライン・カウンセリングを行っていますので、お悩みの場合はまずはご相談ください。

この資料は参考用のみで、摂食障害の自己診断や治療のためのものではありません。必ず摂食障害専門の医師、精神科医、心理士または管理栄養士の元で診断・治療を行ってください。
Web: https://dddcfr.com.au Email: fumi@dddcfr.com.au