Chao通信

Vol.4
2020.11

児童思春期専門外来（Child adolescent outpatient）を受診されているご家族様、診察の待ち時間や日常の隙間時間にお気軽にお読みください。

新型コロナでこどもの摂食障害が増えている？

世界的に類をみない新型コロナウイルスの感染拡大は我々大人たちにも様々なストレスを及ぼし、メンタルヘルスにも大きな影響を与えています。

それはこどもたちにとっても例外ではなく、不眠や情緒不安定、不登校やネット依存など、様々な問題が生じていると言われています。

先日発表されたオーストラリアの研究では、新型コロナの影響により、こどもたちの摂食障害が増えているとの報告がありました。どうやら世界的にも、コロナがこどもたちのメンタルヘルスに及ぼす影響は深刻なようです。

でもなぜ、コロナで摂食障害が増えるのでしょう？

今回は「コロナとこどもたちのメンタルヘルス」第1弾として、コロナの影響で増加しているという「こどもの摂食障害」を取り上げます。

（1）摂食障害って？　…p.2～p.4
（2）なぜ、増えているの？　…p.5
（3）どうすればいいの？　…p.6

（1）摂食障害って？

摂食障害

肥満恐怖から食事制限をするいわゆる拒食症

必要な量より明らかに多い量を食べるいわゆる過食症

に大別されます。今回は、拒食症にあたる神経性やせ症/神経性無食欲症を中心にご説明します。

➤神経性やせ症/神経性無食欲症とは・・・

①持続性のカロリー制限
②体重増加や肥満への強い恐怖、または体重増加を阻害する行動の持続
③体重または体型に関する自己認識の障害

が主な特徴です。
　つまり、太るのが怖くて過剰なダイエットをし続けて、どんなに痩せても「自分は太っている」と思ってしまう病気です。

　思春期の女子に多いと言われていますが、成人や男子でもなることがあります。

次ページからは、神経性やせ症/神経性無食欲症について、Q&A形式でご説明します。

神経性やせ症/神経性無食欲症
Q＆A

どんなタイプがあるの？

①**摂食制限型**：ダイエット、断食、過剰な運動によって体重減少するタイプ
②**過食・排出型**：過食または排出行動（吐く、下剤乱用など）をするタイプ
があります。①から②に移行するケースも多いです。

痩せすぎってどこから？

こどもの場合は、年代、性別に対応した標準体重比を用いて計算します。
パーセンテージで重症度が区分され、75%以上で軽度、それ以下で中等度以上となります。
標準体重はインターネットでも調べられるので、お子さんの痩せや体重減少が気になる方は計算してみても良いかもしれません。

どうしてそんなに痩せたいの？

自分に自信がないため、“努力すれば成果が出る”分野で埋めようとします。それには、“痩せている＝良いこと”とされている社会背景も影響します。『痩せている自分』を取り上げられると、本来の『自信のなさ』と直面することになるので、必死で痩せを維持しようとします。

ダイエット以外にも、勉強にも過剰に努力するお子さんも多く見られます。それも同じメカニズムですね。

どんな子がなりやすいの？

元々の性格は、真面目で頑張り屋さんの子が多いです。親から見ると、手のかからない良い子で、内気で完璧主義な性格の子が多い傾向にあります。

身体と心の関係は？

1980年代、アメリカで軍人対象にある実験が行われました。その結果、飢餓状態にあると、本来は健康的な心を持った人でも、まるで精神的な病気があるかのような性格に変化することがありました。

つまり、健康な身体と健康な心は繋がっていると言えます。その為、摂食障害の治療ではまず健康的な身体を取り戻すことが重要です。

どうやって治療するの？

まずは、身体の健康度を確保します。必要なカロリーを計算して摂取するようにし、内科的に必要な治療があればそれを行います。その為、小児科と精神科で並行していくことも多いです。

心理的には、『病気の自分（痩せたい自分）』と『健康な自分』を意識してもらい、いかにして『健康な自分』を大きくしていくかが治療のポイントになります。

（2）なぜ、増えているの？

では、一体なぜ新型コロナの影響で、摂食障害（神経性やせ症/神経性無食欲症）が増えているのでしょうか。当院児童精神科医の小野医師によると、大きく分けて3つの要因が考えられるとのことです。

①自分の内面に向かう傾向が高まったこと
②枠組みがなくなったこと
③見通しが立たない不安

①自分の内面に向かう傾向が高まったこと

ステイホームで外部との交流が減り、今までの忙しない生活の中では考える余裕がなかった『自分の事』に目がいく人が増えたと言われています。読書や日記、家で出来る趣味を始めた人も多いのではないでしょうか。もちろん良い面もありますが、家族内あるいは外部での葛藤が自分の内面に向きやすくなった影響があったのかもしれません。

②枠組みがなくなったこと

学校や会社など、日常では大体の決まった流れがあり、枠組みがはっきりとした生活でした。窮屈な一面もありますが、一方で安定した生活でもあります。
しかし、コロナの影響でその枠組みが失われたことにより、受け身ではなく、自分で枠組みを作る必要が出てきました。過剰に制御したり、区切ったりすることが起き、その延長上で食行動にも『過剰な枠組み』が表れたのではないかと考えられます。

③見通しが立たない不安

枠がない状態がいつまで続くのか、この先一体どうなるのか…先が見えない状態でいることは、非常に大きなストレスとなります。このストレスが、①や②の傾向をさらに強めたと考えられます。

（3）どうすればいいの？

こども達が摂食障害にならないように、または重症化しない為に今出来ることをお伝えします。

①食事は皆で楽しく

一人きりで食事を摂る『孤食』は、こどもの孤立感を高めると言われています。それぞれのご家庭の事情があるかと思いますが、可能な時は家族揃って会話をしながら楽しく食事を摂ることが出来ると良いですね。

②体についての正しい知識を伝えよう

児童期、思春期は体が成長するとても重要な時期です。特に思春期の女子は2次性徴に伴い、体型や体重の変化が生じますがそれはとても大人になる為に大事なことであると、周囲の大人が正しい知識を伝えてあげましょう。

③こどもの自信を育てよう

体型や見た目、成績などの目で見て分かることだけではなく、日常のふとしたことでも、こどものことをたくさん褒めてあげてください。『自分は愛されている』『自分は自分で良い』という自信は、こどもが健やかに育つ為の基本となります。

体型や体重をとても気にする、過剰なダイエットを始めた、体重が減ってきた、食事量が減った、過食をしている・・・
こんな時は要注意です。
あれ?おかしいな、と思ったら正しい知識の下、親子でお話をしてみてください。その際この冊子が少しでもお役に立てましたら幸いです。

編集：児童思春期外来　臨床心理士
塚原、中村、尾上