

# 「摂食症」って、まだ聞きなれないけど・・～ストレスと食について～



2025年12月

保健管理センター

精神科医 大森 美湖

2025年10月より、「日本摂食障害学会」は「日本摂食症学会」に変更されることになりました。つまり、これまで「摂食障害」と呼ばれていた病気は、これから「摂食症」と変わっていくことになります。でも、まだ聞きなれないですね。

現在、精神疾患の多くで、「障害」から「症」と名称を変更しています。たとえば「パニック障害」は「パニック症」、「双極性障害」は「双極症」へ。ではなぜ、障害から症に変わるのでしょうか？「障害」というと、不可逆的な状態（一度起こると元に戻せない）、という意味合いが含まれ、一方、「症」は症状の集合体であり、特定の行動や認識のパターンを意味していることになります。「障害」だと、心身の機能が長期的に制限される状態だという印象を与えかねないと、患者さんやクライアントから変更の希望があったようです。

さて、「摂食症」は主に、

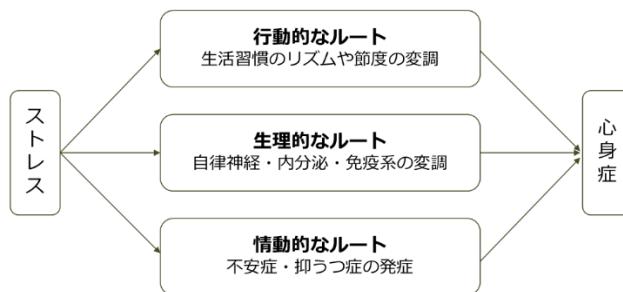
1. **神経性やせ症**（摂食制限型と過食排出型があり、体重へのこだわりが強くあります）
2. **神経性過食症**（抑制できない過食症状と、体重を増やさないための嘔吐や下剤乱用・絶食・過度な運動などの代償行動が存在し、体重へのこだわりも存在します）
3. **むちゃ食い症**（2のうち、代償行動はなく、1. 2. ほど体重へのこだわりはありません）

の3つに分類されます。原因是、個人的な要因（性格的、生物学的）や、環境的要因（家族問題など）、社会文化的要因などが絡み合って生じるため、治療も様々なアプローチが必要になってきます。社会適応に支障が出てくる場合は、治療は必要になりますが、なかなか医療機関に行きたがらない人が多いのも事実のようです。実はコロナ禍を経て、摂食症の患者さんの数は増えているのが現実です。それに伴い、近年は、全国的に摂食症治療拠点病院が増えつつあり、また全国支援センターでは電話相談窓口や、情報ポータルサイトも充実し、以前よりも疾患や治療についての知識も得やすくなっています。

- ・摂食障害全国支援センター <https://edcenter.ncnp.go.jp/>
- ・摂食障害情報ポータルサイト（一般向け） [https://edcenter.ncnp.go.jp/edportal\\_general/](https://edcenter.ncnp.go.jp/edportal_general/)  
(摂食障害で悩んでいるご本人や、ご本人を周囲で支えるご家族・友人をはじめとする一般の方向けに、摂食障害に関する情報を紹介するサイト)

ただ、「摂食症」とまでいかなくても、皆さんの中には、「ストレスで大食いした」「悩み事のせいか、食欲がなくなった」という経験があると思います。精神的なストレスと食事は、とても強いつながりがあります。次のページでは、精神的なストレスと身体への影響について示してみました。

## ストレスと心身症を結ぶルート



「精神医療・臨床心理の知識と技法」より

精神的ストレスが生じると、われわれ人には 1) 行動的なルート、2) 生理的なルート、3) 情動的なルートの 3 つのルートに変化が起きると考えられます。心身症とは、はっきりとした身体の病気があり、その原因や経過に心理的な要因が重要な役割をもつものを指します。摂食症は心身症の一つですし、他に気管支喘息や高血圧、心筋梗塞、潰瘍、慢性疼痛、アトピー性皮膚炎など様々な身体の病気が含まれます。

今回のテーマである食事は、とくに、2) の生理的なルートにおいて、交感神経・副交感神経の変調や、ストレスホルモンのコルチゾールが増えることにより、過食になったり拒食につながるわけですが、1) の生活習慣のリズムや節度の変調や、3) で不安や抑うつになることで、過食や拒食が生じるということもあるでしょう。

いずれにしろ、ストレスが生じた際に、自分の力や知人・友人の助けの範囲で、ストレス解消ができた場合は良いのですが、それを超えて食行動にまで影響を及ぼしている場合は、専門家による支援が必要だと思います。必要を感じたら、学生相談室や保健管理センターに相談に来たり、上記の情報ポータルサイトや全国支援センターHPでの情報チェックなどを行ってみてください。

### 参考文献・資料

- ・摂食障害全国支援センター <https://edcenter.ncnp.go.jp/>
- ・摂食障害情報ポータルサイト [https://edcenter.ncnp.go.jp/edportal\\_general/](https://edcenter.ncnp.go.jp/edportal_general/)
- ・「公認心理師必携 精神医療・臨床心理の知識と技法」下山晴彦、中島義文編集 (2016 年 医学書院)

