今日も1日お元気で！
―「素敵なからだ」作りませんか―

ヘルシーオフィス　フー
代表　徳田　泰子
http://foo-df.com

Vol.182

やせと摂食障害

～若い女性に多いやせすぎ～

落ち着く様子を見せない新型コロナウイルス感染症。大人も子どもも多くのストレスを抱えて過ごしていることと思います。全国26医療機関が参加した調査では、コロナ流行前の2019年度（令和元年）と比較し、2020年度では神経性食欲不振（神経性やせ症）の初診外来患者数が約1.6倍、新入院者数が約1.4倍に増加していたことが報告されています。コロナ禍で生活の変化、ストレスや不安が影響していると考えられています。

また、令和元年の国民栄養健康調査では、やせ・肥満の指標となるＢＭＩ18.5％未満が15～19歳の女性では21％、20～29歳の女性で20.7％にのぼり、若年女性に対するやせも懸念されています。

★ やせ願望と心の健康

コロナ禍で活動量が減り「コロナ太り」という言葉も誕生しています。生活リズムを崩し、ダイエットややせ願望のきっかけを作っているのかもしれません。

以前から女子の「やせ」問題が改善しない背景には、家庭内や学校での人間関係、適切な体形についての認識不足や、「やせているほうがいい」という価値観の普及、様々なダイエット法など誤った情報の氾濫、ファッション性など様々な因子が影響を及ぼしていると考えられています。そして誤ったダイエットなどによる偏った食生活は、鉄分の欠乏など潜在的な病気とともに栄養不良のリスクを高めます。あるいは、多感な時期に周囲の者から「顔が丸くなったね」「洋服がキツそう」など日常の何気ない言動が心を傷つけ、やせ願望が進行してしまうこともあります。インターネットやＳＮＳなど様々な方法で「やせ」に関する情報を手軽に入手でき、ダイエットを安易に始めることができますが、誤った方法は深刻な病気を招く場合もあります。

＜摂食障害が起こりやすい背景＞

①強いやせ願望
②誤った情報や価値観の普及
③誤ったダイエット法
④偏食・栄養不良
⑤その他　心理的要因

★ 拒食症と過食症とは

さらに「やせ願望」が深刻化すると、拒食症（神経性やせ症／神経性無食欲症）や過食症（神経性過食症）を招く恐れがあります。いずれも摂食障害ですが、拒食症は太ることを恐れて食物を避けるために極端なやせを伴います。過食症は、食事摂取コントロールが利かなくなり、一時的に過剰に摂取、その一方で絶食や自ら嘔吐するなどの代償行為を行うもので、多くは思春期から青年期早期にかけて発症すると考えられています。

摂食障害の発症要因には、摂食異常、脳の機能異常、心と身体の変化、やせ・栄養障害などが挙げられます。ここでいう「脳の機能異常」とは、食べていない（空腹である）のに食べられない、一度食べ出すと止まらない、摂食障害の症状は、空腹や満腹を調整する脳の機能に変調が起きているとされているからです。

やせ願望がいけないわけではありません。極端に偏った食事や欠食ではなく、食べて動いて健康的にやせる自分に合った方法があるはずです。食事の自己コントロールが難しいときは、専門医に相談してみましょう。

新日本保険新聞で好評連載中！

丸ごとトマト煮浸し

わずか80kcalでボリュームの１品。

材　料　１人分

トマト ……中１個

青じそ …… １枚

市販めんつゆ（三倍希釈）…… 80cc

かつお節 ……少々

作り方

①　めんつゆを湯で希釈し、浸けだしを作る。

②　トマトは湯むきにして、ヘタを小スプーンでくり抜き、①の出汁に３時間ほど浸けこむ。

③　トマトを器に盛り付け、温めた浸けだしをかけ、青じそ、かつお節をかけていただく。

＊夏場は冷やしてお召し上がりください。