

カウンセリング News 第6号



暑い夏も終わり、読書と食欲の秋になりました。後期は、星薬祭など楽しいイベントがありますね。新型インフルエンザも流行していますので、ぜひ、手洗い・うがい・栄養摂取・休養などを心がけて、後期を乗り切りましょう！今回のこころのミニ講座では、**摂食障害**についてお話したいと思います。

こころのミニ講座

摂食障害には、食べ物や食べる行為を拒むまたは、食べられない「拒食」、食べることをやめたいと思っても食べ続けてしまう「過食」、食べたものを吐き出してしまふ「自己誘発嘔吐」のほか、食べ物や食べ方のこだわり、偏食、下剤・利尿剤乱用などの症状があります。「拒食」と「過食」は表裏一体のもので、拒食から過食に転じることもあり、その逆もあります。摂食障害に伴い、不登校、抑うつ状態、ひきこもり、盗癖、自殺企図などが生じる場合があります。「拒食」は、**期待される体重の85%以下の体重が続く**（↓下の計算式を参考にしてください）、月経の連続3回欠如などが診断基準の中にあります。更に、痩せていて体力がないのに、過活動（とても元気で活動的）なことが多いです。痩せすぎのために、生命の危険にさらされることもあります。特に「拒食」については、標準よりも痩せているのに、本人にとっては痩せているという自覚がなく、病気であるという認識が全くもてないことが大きな特徴です。

背景には、心の問題もあると言われ、家族関係、対人関係、あるがままの自分自身を認められていない、頑張り屋で完全主義などがあるとも言われます。最近では、細い体型のタレントやモデルなどの影響で、若い女性の間でとても増えており、軽い気持ちで始めたダイエットなどがきっかけになることもあります。現代ではどんな人でもなりうる、身近な病気になってきています。このようなことが少しでも当てはまるなど感じた方は、ぜひ気軽に相談室にいらしてみてください。早めの病院受診もとても有効です。

(参考にしたHP：NABAのHP、赤城高原ホスピタルHPなど)

体重の指標 (BMI)

$$\text{BMI 指数} = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)}^2$$

(例) 160 cm で 50 kg の場合 $\text{BMI} = 50 \text{ kg} \div (1.6 \text{ m} \times 1.6 \text{ m}) = 19.5$

判定	やせ	普通	肥満度 1	肥満度 2	肥満度 3	肥満度 4
BMI	18.5 未満	18.5~25	25~30	30~35	35~40	40 以上
BMI指数が「22」のときが最も病気になりにくいことがわかっています。						

$$\text{期待される体重} = 22 \times \text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \quad (\text{例}) 160 \text{ cm} \text{ で } 50 \text{ kg} \text{ の場合の期待される体重 } 22 \times 1.6 \text{ m} \times 1.6 \text{ m} = 56 \text{ kg}$$

$$\text{期待される体重の 85\% 以下の体重とは} = 22 \times \text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \times 0.85 \quad (\text{例}) 160 \text{ cm} \text{、} 50 \text{ kg} \text{ だと } 47.8 \text{ kg} \text{ 以下}$$

相談予定日のお知らせ

10月 6 (火)、7 (水)、9 (金)、13 (火)、14 (水)、16 (金)、20 (火)、21 (水)、23 (金)、27 (火)、28 (水)、30 (金)
11月 4 (水)、6 (金)、10 (火)、11 (水)、13 (金)、17 (金)、18 (水)、20 (水)、24 (火)、25 (水)、27 (金)

毎週火曜日 (14:00~18:00)、毎週金曜日 (12:00~18:00) カウンセラー (臨床心理士) 福島 洋子
毎週水曜日 (12:00~16:00) カウンセラー (臨床心理士) 相原 京子

星薬科大学 保健管理センター内 学生相談室

☆学生相談室は、保健管理センターの中にあります。

03-5498-5224 (予約はこちらまで)

(大学HPの“学生生活”内の“保健管理センター”の中から、カウンセリングニュースのバックナンバーが見られます)