

拒食・過食・自発嘔吐・下剤乱用など

食にまつわる行動の変化は

摂食障害という病気の症状です。

自分の意思で止めることはできません。

「体重や体型、食欲をコントロールできないのは意思が弱いから」「太るのは自己管理ができていない証拠」だと思いませんか。

一日に何度も体重を量ったり、カロリーが低いものしか食べられなかったり、自分の意思に反して大量の食べものを発作的に詰め込んだり、食べた直後に罪悪感と体重増加の恐怖を感じて吐いたり下剤を飲んだりするのは「摂食障害」という病気の症状です。

頭痛や発熱、めまいといった症状のように、自分の意思では止められないからこそ、医療機関や支援団体のサポートが必要です。

摂食障害の主な病型

■神経性やせ症（拒食症）

摂取カロリーの制限や絶食、過度な運動により、やせが持続します。

■神経性過食症（過食症）

自分では抑えることが困難な“過食”を繰り返し、体重の増加を恐れて嘔吐や下剤の乱用、絶食などの不適切な代償行動を繰り返します。

■過食性障害：

大量の食品を短時間のうちに食べてしまう“むちゃ食い”が特徴です。不適切な代償行動はなく、内臓肥満や高血糖、高血圧、脂質異常症などを招きます。

*そのほか「回避/制限性食物摂取障害」「非定型の摂食障害」などさまざまな病型があります。また、気分障害や不安障害、パーソナリティ障害、発達障害、アルコール・薬物乱用や問題行動、自傷、糖尿病などが伴うこともあります。

摂食障害は「恥ずかしい」「回復は無理」

「自分の気持ちなんて誰もわかるはずない」

と思わせて **人を孤立させる病気です。**

人に助けを求めたとき、変化が起きます。

摂食障害は食行動の逸脱を伴うので「自分は異常だ」と思って孤立する人がほとんどです。しかし、実際に回復した人たちの多くが「回復の近道は、誰かに頼ること」だと証言しています。

大切なのは、今の苦しさから抜け出したい気持ち。

あなたの人生に変化を起こすのは、あなたです。

一般社団法人日本摂食障害協会は、摂食障害の治療環境の改善を使命として掲げ、食と健康に関する正しい知識を啓発し、摂食障害になりにくい社会の実現を目指して、2016年に創立された団体です。

活動実績

●啓発イベント *グローバルキャンペーン「世界摂食障害アクションデー」(www.worldeatingdisordersday.org)に参加し、世界各国の団体と連携

●医療機関や教育機関、企業、団体などへの講師派遣

●全国各地における勉強会 ~対象別~

- ・専門家（医師、管理栄養士、心理士、歯科衛生士、養護教諭など）
- ・アスリート、スポーツ指導者
- ・一般、当事者、家族

●疾患に対する認識調査

*勉強会の開催予定はホームページをご覧ください。 www.jafed.jp/event



一般社団法人 日本摂食障害協会

Japan Association for Eating Disorders

〒102-0094 東京都千代田区紀尾井町 3-33 2F

TEL 03-5226-1084 FAX 03-5226-1089 Eメール info@jafed.jp

www.jafed.jp

JAED サポーター募集

当協会では、協会の理念や設立趣旨にご賛同いただける個人や団体のみなさまを対象として、JAED サポーターを募集しております。

■個人サポーター：イベントや勉強会でのボランティア活動、メディアへのインタビュー対応、ご本人やご家族の体験談の発表などを行っていただけます。

■団体サポーター：協会や他団体と共に活動を企画、意見交換等を行っていただけます。

※ホームページからお申し込みができます。 www.jafed.jp/supporter

|||| 私たちの活動はみなさまのご支援で成り立っています ||||

当協会の活動は個人のご寄付や企業のご協賛によって運営されています。寄付金および協賛金は、摂食障害の当事者と家族支援、疾病啓発などを目的とした活動に利用させていただきます。詳しくはホームページをご覧ください。 www.jafed.jp/donation

 日本摂食障害協会 

 [jafed.jp](https://www.facebook.com/jafed.jp)

 @info43412297

Supported by  THE NIPPON FOUNDATION
このパンフレットは日本財団の助成を受けて作成しています
JAED-2017.10 版

食事に誘わないで欲しい自分のペースで食べさせて欲しい

カロリーがわかるものしか食べたくない

自分のことは自分で管理できる完璧な人間を目指すんだ

吐かなくちゃ……絶対吐かなくちゃダメ

太るのが怖い 食べるのが怖い

あなたへ

拒食・過食・嘔吐・下剤乱用など
摂食障害でお困りの方に
伝えたいことがあります

生きていく意味がわからない

今よりもっとやせてほめられたい

食べられたらいい

誰か、助けて

消えたい

本当は好きな人とごはんをおいしく食べたい

こんなことやりたくてやっつるわけじゃない

「食べる喜び」を取り戻そう



一般社団法人 日本摂食障害協会