

医心伝心

コロナ下での摂食障害 —気づけぬ若年摂食障害—

富山県医師会理事 道振 義治

5月10日の毎日新聞によると、摂食障害治療支援センターの新規相談件数は10代が最も多く、この3年間に1.8倍と急増しているという。2020年度の相談内容（相談者が抱える問題）は、「やせ」「食事制限」「過食」が目立った。専門家によれば、小学校高学年を中心とした10代の特徴として、成人女性よりストレス耐性が脆弱とされ、家庭内や学校でのストレスに不安感を持つことが摂食障害の遠因になりうるそうだ。千葉県摂食障害治療支援センター長の河合医師は「コロナウイルス禍で友達とも会えず、部活も休みとなり家で一人の時間が増えダイエット動画などからエスカレートしたケースもあり、全国的な傾向の可能性がある。」と指摘している。また、日本学校保健会の調査では女子中高生の約70～80%が「やせ願望」を持つことが報告されている。特にSNSを使っている女児は「やせ願望」を抱く確率が1.9倍と高く、利用する頻度が高いほど確率が高まる傾向があったという。SNSにあふれている人気タレント（皆やせている）の画像を見、「もっとやせたい」という気持ちを強めている可能性を指摘している。「やせている」ことを美化するSNSの情報に触れる機会は格段に増えていると指摘されている。

思春期以前に極端な低栄養状態（食べない）になると、低身長、初潮の遅れや不順の原因となることが考えられる。食べないことによるエネルギー不足により骨粗鬆症のハイリスクがあり、アスリートの場合疲労骨折を起こしやすくなる。女子アスリートとその親に何故やせすぎるのが問題なのかを十分に説明することが肝要であり、理解す

ることが改善への第一歩である。学生選手で体格指数のBMIが17を切ると危険水域であり、食量を見直し BMI：18に近づけてほしい。成長期に極端に減量をすると将来的に練習の負荷に耐えられなくなり、選手生命への影響や競技全体の弱体化につながることを親や指導者に周知していく必要がある。

また、子供の「やせ」を問題と思っていない家族も多く、子供のみならず家族（ことに母親）への教育も必要である。

私は小学校の校医として運動器検診を行っているが、「やせている女児－BMI：15以下」に質問すると、自分は太っておりもっとやせたいと言う子供がほとんどであった。

肥満児に対しては地区医師会を中心に検診・対策が行われていると思うが、「やせ」の中には摂食障害のケースもありうるので、養護教諭（学校で子供の異変に気付きやすい）と地域の医療機関との協力体制で早期発見し、発症を疑われる児童の見守り体制の構築や保護者へ連絡するタイミング、専門の小児科医や心療内科医へのつなぎ方を決めていく必要がある。

例えば女児・女子生徒に適正な体重を維持していくことがいかに大事であるかを、保健体育の授業などを通じて知ってもらい、PTAなどを通じて家庭への情報発信を行なえば、学校現場や保護者・当事者の意識を変えていけるのではないかと考える。若年者摂食障害を1件でも少なくするには根気よく続けていく必要があると痛感している。