

摂食障害で悩む、ご本人・ご家族・関係者に

拒食と過食、

誰もが知りたい 57の疑問に答える。

摂食障害で悩むご本人とご家族は、拒食と過食の症状に混乱し、孤独にさいなまれながら心の中で悲鳴を上げています。

今回は、当協会が運営する無料相談窓口にご本人とご家族、関係者から実際に寄せられた摂食障害に関する相談のうち、誰もが知りたい57の疑問を厳選。「身体」「過食と代償行動」「家族の対応」「治療と支援」「その他」の5つのカテゴリーに分け、Q&A方式で、みなさんの具体的な悩みに答えます。

摂食障害について学び、どのように対処したらよいかを理解する。また、回復に向かつて取り組む上で、なにが有効かを考えるために、ぜひお読みいただきたい一冊です。



発行：一般社団法人日本摂食障害協会
(2019年3月発行)

定価：500円(税込)

※本書は日本財団の助成を受けて作成しています



Q&A このような悩みにお答えします (本書より抜粋) オールカラー A4判・20頁

■身体のQ&A

- ・月経が再来するには、体重がどのくらいまで回復すればよいのでしょうか？(相談者：本人)
- ・骨粗鬆症が気になるのですが、骨粗鬆症が始まるBMIはどれくらいでしょうか？(相談者：本人)
- ・やせすぎの場合、栄養バランスを考え過ぎなくても、とりあえず体重を増やせば元気になるってことですか？(相談者：本人)
- ・一旦増えた体重が上下し、今は30kgほどでだるさを訴えています。次の診察日までどのように対応したらよいか悩んでいます。(相談者：家族)

■過食と代償行動のQ&A

- ・過食と下剤依存を併発しています。気づけばこのような状況になっていました。どう克服していけばいいのかわかりません。(相談者：本人)
- ・年齢とともに吐く回数は減りましたが人間関係で悩むと過食嘔吐してしまいます。(相談者：本人)
- ・回復期の過食と過食症の違いはありますか？(相談者：本人)

■家族の対応のQ&A

- ・体重が減り、今は32kgです。食事の度に口ゲンカでどうしたらいいのかわかりません。(相談者：家族)
- ・本人の身体も心配ですが、それよりも家族が精神不安定になり、「自分はいない方がいい」「電車で飛び込む」と脅すようになりました。どう支えていいかわかりません。(相談者：家族)

- ・すぐくやせてしまっており(23kg)心配しています。本人に対しての食事の提案や接し方、対応の仕方を教えてください。(相談者：家族)
- ・「体重を増やす」と言いますが、努力も変化もなく、受診も拒んでいます。(相談者：家族)
- ・摂食障害からの浪費に対しての接し方がわかりません。(相談者：家族)

■治療と支援のQ&A

- ・過食嘔吐をすることが唯一の心の安定です。一生治らないのではないかと絶望しています。(相談者：本人)
- ・一人でいると食べることばかり考えて結局食べてしまいます。自力で克服することは難しいのでしょうか？(相談者：本人)
- ・摂食障害はどうやったら治りますか。(相談者：本人)

■その他のQ&A

- ・摂食障害を患っている生徒がいます。その生徒との接し方について(家族への接し方も含めて)相談させていただきたいです。家族は病気のことを認めていないようです。(相談者：学校関係者)
- ・母は「私もガリガリになりたい」と言い「どうせやせたいだけでしょ」と、普通のやせたい気持ちとは異なる背景をわかってくれません。姉は「病気でいい身分だね」と言い、父とはあまり話せません。誰も味方がいません。(相談者：本人)

《資料》

■参考・おすすめ図書

一般社団法人 日本摂食障害協会 発行

拒食と過食の疑問に答える Q&A

購入申込書



①スマートフォン・パソコンでお申込み

一般社団法人日本摂食障害協会のホームページ <https://www.jafed.jp/guidebook/> または右の QR コードよりアクセスし、必要事項をご入力の上、お申し込みください。



②ファックスでお申込み

下記必要事項をご記入の上、**FAX 03-5226-1089** までお送りください。



③郵送でお申込み

下記必要事項をご記入の上、**一般社団法人 日本摂食障害協会**（〒102-0094 東京都千代田区紀尾井町 3-33 2F）までお送りください。

一般社団法人日本摂食障害協会発行 『拒食と過食の疑問に答える Q&A』 を購入します

購入冊数	冊
お名前	(購入代金のお振込人名義と 同じお名前をご記入ください)
ご所属	
ご住所	郵便番号 (〒 -)
電話番号	(内線)
FAX番号	
Eメール	

【注意事項】

- 金額は税込です。購入数+送料をお振込ください。(参考/1冊の場合:500円[冊子代] +500円[送料]=1000円)
- 送料は1~10冊まで一律500円となります。11冊以上2個口になりますので、追加500円がかかります。
なお、10冊以上のご注文に関しては、事務局からご連絡させていただく場合がございます。
- 代金は指定口座に振込にてお支払いください。なお、振込手数料はご負担くださいますようお願い致します。
<振込先>みずほ銀行 東京中央支店 普通 2870979 シャ)ニホンセツシヨクショウガイキヨウカイ
※注意 「購入お申し込み名義」と「お振込人名義」は、必ず同一にてお願い致します(別名義の場合、本人照合ができません)
- 上記口座への入金確認後、順次発送をさせていただきます。お申し込みから商品が届くまで、2~3週間程度かかる場合がございますが、ご了承ください。
- お申し込みより3週間が過ぎても本書が届かない場合は、再度のお問い合わせをお願い申し上げます。
- ご購入いただいた商品の返品はできません。
- 送付先は、1申し込みにつき1箇所になりますので、あらかじめご了承ください。

受付・お問い合わせ

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 www.jafed.jp

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



日本摂食障害協会



jafed.jp



[@info43412297](https://twitter.com/info43412297)