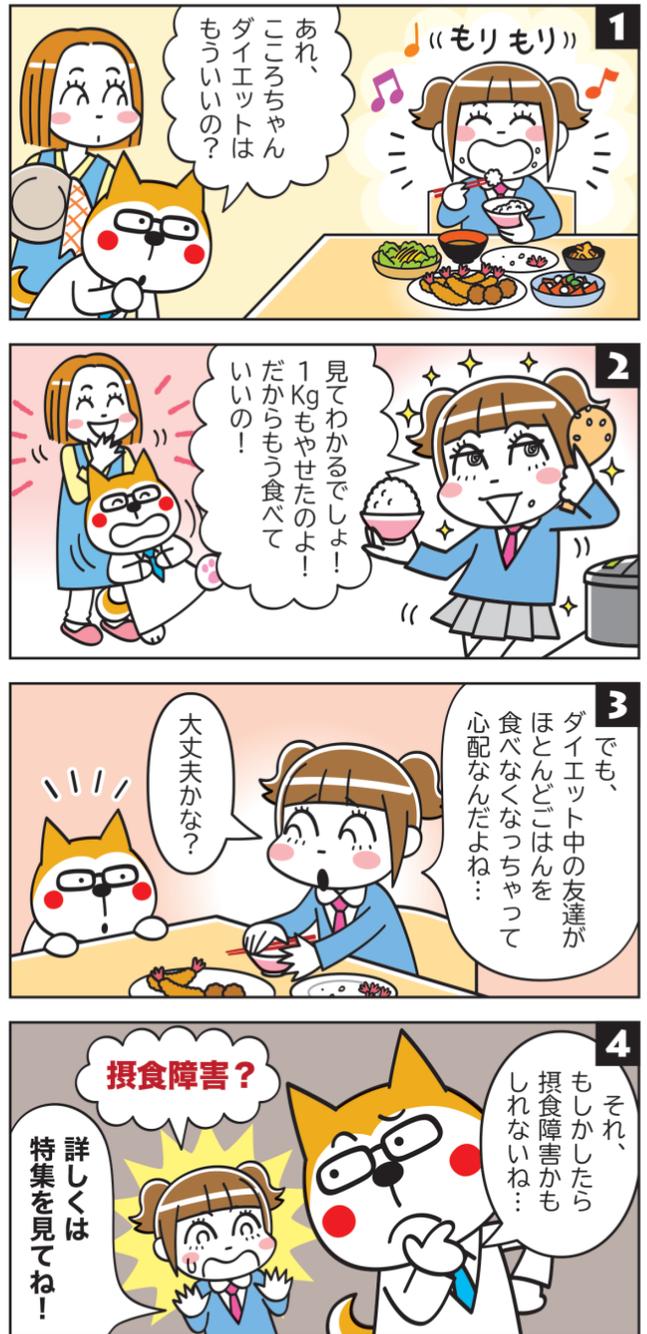


# いこころ

VOL. 34



SPECIAL FEATURES

## 「太りたくない」願望でやせ過ぎに 心の不安を少しずつ解消し食事を見直す



今回お話しいただいた先生  
鈴木 雄一 先生 (すずき ゆういち)  
福島県立医科大学 医学部  
小児科学講座 学内講師

「もっとやせたい」「太りたくない」。こう思いながら、ついおいしいものに手が伸びてしまう人が多いと思います。ただ、人間関係やストレスなど心に不安を抱えていると、どんどんやせてしまう人もいます。これは「摂食障害」という症状の一つで、主に思春期の女性にみられます。今回は、摂食障害がどういうものなのかを知りましょう。

### 1 やせ症も過食症も「摂食障害」 食べられない、食べ過ぎの裏に不安が

摂食障害は、食事の量や食べ方など食事の行動に異常が続き、体重や体形の変化だけでなく心にも影響が及ぶ症状です。大きく「神経性やせ症」(以下:やせ症)と「神経性過食症」(以下:過食症)、その他の症状に分けられます。思春期から20代までに多くみられ、女性の割合が高い傾向にあります。

やせ症は、食べたい気持ちを「太りたくない」という恐怖心で何とか抑えている状態で、拒食症とも呼ばれます。過食症は、食べたいという衝動を抑え切れず、突き動かされる

ように食べている状態です。正対にみえますが、こうした願望や行動の背景には、性格、人間関係、ストレス、それに加えて、メディアなどによるやせていることが健康で美しいという価値観の普及も絡んでいる、と考えられています。

誰もがこういう症状になるわけではありませんが、やせ願望のある人は、右のチェックシートで確かめてみましょう。気になったら養護の先生やお医者さんに相談してみてください。

### こんな症状に 心当たりはありますか?

気になったら養護の先生やお医者さんに相談しよう。

- 体重が増えることが怖い
- 体重や体形に不満がある
- 急に体重が減った
- やせたり太ったりを繰り返す
- 食べる量が減った
- 炭水化物、揚げ物、肉類、甘いものなどを食べない
- いつも食べ物のことを考えている
- 食べだすと止まらない
- 悪天候や体調不良でも、常に動き続けたり立っていたりする
- 月経が不規則、あるいは止まった(女性のみ)

2

10代で多いのはやせ症、体重減少に注意。本人は体重や体形の変化に気付かない

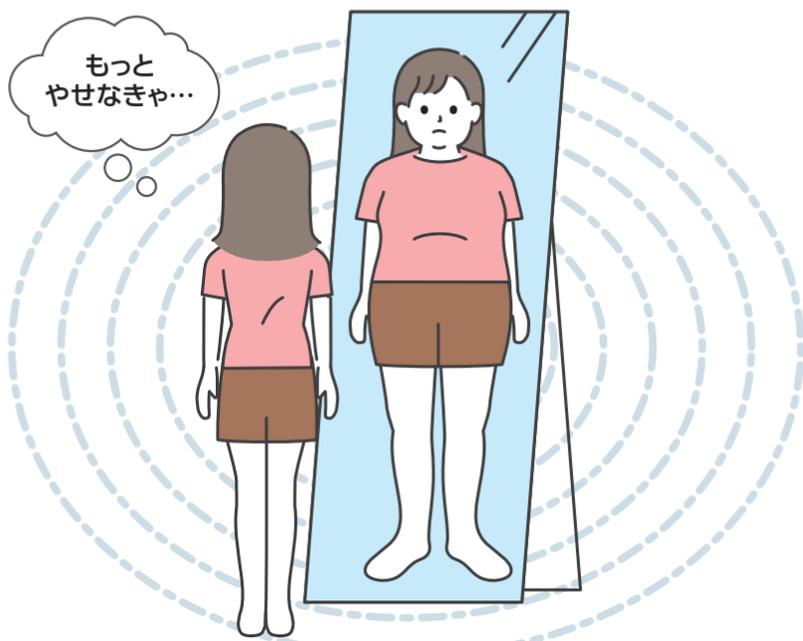
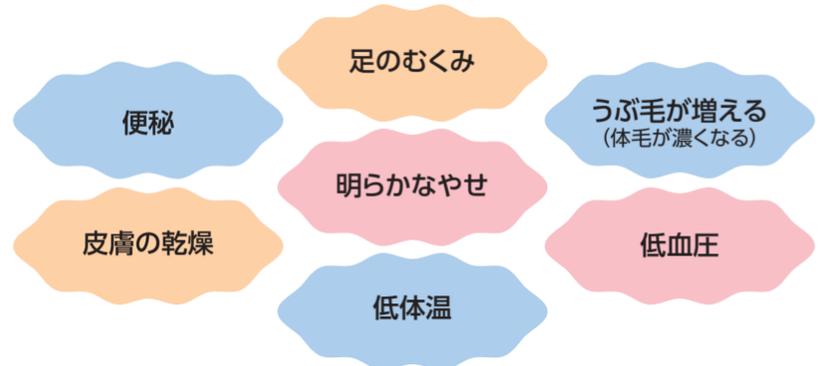
高校生で最も多い摂食障害は、やせ症です。最も特徴的なのは、著しくやせることです。徐々に、あるいは急激に体重が減って、最低限の体重を下回った場合は、やせ症の疑いがあります。思春期は体が大きく成長する時期ですから、健康な人であれば体重は増え続けますが、体重が減り始めたら、やせ症の始まりが考えられます。

ところが本人は、やせ願望が強く、体重が増えることへの強い恐怖心を持っています。周囲がやせていると思っても、本人は「自分は太って

いる」と思い続け、体重や体形の変化に気付いていません。この、自分はやせ症ではないという思い込みも、やせ症の症状の一つです。

体重減少が続くと、やがて便秘、むくみ、うぶ毛の増加、皮膚の乾燥、頭髮が抜けるなどの体の症状が出てきます。また、体温が低い、血圧が低い、脈が異常に遅いなど、低栄養による症状もみられます。女性では月経が止まることがあります。心の面では、無気力、無力感、焦燥感、自己嫌悪などがみられます。

やせ症の症状の特徴



本人には太って見えていることも

3

一生の骨を丈夫にするのは10代の食事 女性ホルモンの分泌にも影響

体も心も成長・発達していく思春期は、食事の量も体の活動量も増える時期です。このときに食事を十分に取らず、栄養素が不足した状態が続くと、身長が低いなど将来にわたるいろいろな影響が出てくる可能性があります。特に女性では、月経不順などによって妊娠しにくくなる、出産した子どもの体重が少ないなど、次世代にも影響します。さらに数十年後には、骨がスカスカになる骨粗しょう症になって骨折するリスクも高まります。

また、女性ホルモンが分泌されるためには、皮下脂肪が必要です。思

春期の女性の顔や体がふっくらと丸みを帯びてくるのは、将来の妊娠・出産に備えての体形の変化で、正常な状態です。決して肥満ではありません。そして女性ホルモンは、カルシウム量を増やすためにも大切な働きをしています。



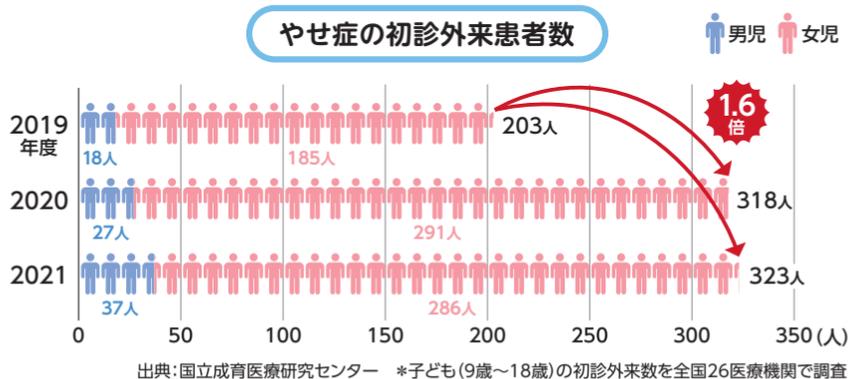
4

本人と家族と一緒に改善に取り組み、自分らしく生きていく方法を探す

摂食障害は、社会的、文化的背景が違う世界のどの国でもみられる症状です。

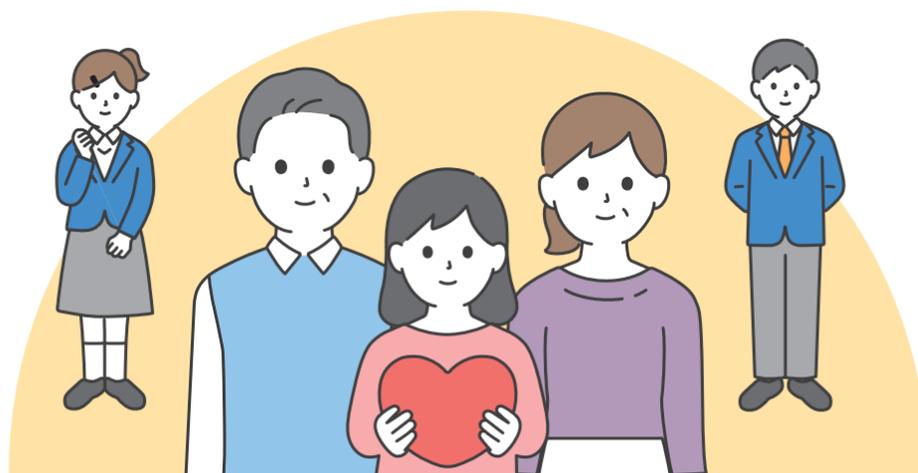
やせ症の背景には、やせたい、太りたくないという強い願望があり、さらにその裏には本人の性格や本人を取り巻く人間関係、ストレスなどが関係しています。コロナ流行前に比べて摂食障害の人が増えたというデータもあります。摂食障害の外来にくる人はコロナ前に比べて1.6倍になりました。コロナ禍で人とのつながりが減り、SNSなどの情報を事実と思い込んで誤ったダイエットに没頭したなどの理由が考えられます。

やせ症の初診外来患者数



私の診察では、最初に本人に「よく来てくれたね」と声をかけます。本人は自分がやせ症だと思っておらず、無理やり親に病院に連れて来られたという気持ちでいるからです。そのあとは、本人が自分の生き方を見つけるまで、長期にわたって体と心の悩みに耳を傾けていきます。

やせ症かなと思う友達がいると心配になりますが、そういうときは「きちんと食事しようよ」などと励ましたりせず、「最近、元気ないね」など本人を気遣っている気持ちを伝えるようにしましょう。





一人の患者さんに対して、さまざまなスキルを持った医療スタッフが連携して、治療やケアに当たることです。福島県医科大学附属病院では、日々さまざまなチームが活動しています。

## 第1回 栄養サポートチーム (Nutrition Support Team: NST)

# 栄養管理により回復をサポート



### 病气や手術のために十分な食事が取れない患者さんをチームでサポート

栄養サポートチーム (NST) は、患者さんの病气や栄養状態に応じた栄養管理を行うチームです。栄養不足になると、体力が低下し、治療の効果が十分に発揮できないからです。NSTは主に、手術後や栄養状態の悪い患者さんが1日でも早く回復することを支援し、患者さんの安心や生きがいをサポートしています。

本学附属病院のNSTは、医師、看護師、管理栄養士、薬剤師、臨床検査技師、言語聴覚士で構成され、うち医師16人、看護師11人、薬剤師4人、管理栄養士8人がNSTの資格を持っています。医師の専門は、消化管外科、消化器内科、糖尿病内分泌代謝内科、婦人科、小児科、肝胆膵・移植外科、救急科など幅

広く、栄養管理の大切さが診療の現場で理解されています。

NSTでは、週に1回カンファレンス(会議)を開き、カルテの記録や患者さんとの面談などの情報をもとに意見交換します。特に体重、血液検査や尿検査の結果、

食事の摂取状況などを検討し、栄養状態を評価します。

それに基づき、管理栄養士は栄養計画を作成し、チームに提案します。

カンファレンスでは「内視鏡検査の結果、経管栄養は難しい」「本人は普通食を希望している」などの意見をもとに計画を変更していきます。誤嚥(飲食物や唾液を飲み込んだときに、誤って気管に入ってしまうこと)しがちだった人でも、言語聴覚士の観察から「ゼリー



食なら大丈夫そう」と経管栄養(自分の口から食事を取れなくなった人に鼻または口から胃まで挿入されたチューブや、胃瘻(胃から皮膚までを専用のチューブでつなげる)などにより栄養剤を胃まで送る方法)から食事に変えることもあります。

### 低栄養により命のリスクも専門性を生かして改善に導く

管理栄養士の田口遼さんは、極端な低栄養の患者さんの命を救った経験があります。救急搬送された50歳代の患者さんはBMI(体重÷身長÷身長)がわずか10でした。健康な人のBMIは18.5~25ですから「骨と皮だけに見えた」と言います。命に関わる状態で、直ちにNSTが対応に当たりました。

しかし、低栄養の人にいきなり栄養補給をすると心不全、不整脈、呼吸不全、意識障害など重い合併症が起きてしまいます。そこで投与するカロリーを少しずつ増やすことにしました。「数週間かけてドリンクタイプの栄養剤に切り替え、やがてゼリー食に、そして軟らかい食事に切り替えていった。言語聴覚士、看護師、管理栄養士の腕の見せどころだった」と振り返ります。NSTは命を守り、元通りの生活に戻るサポートをしています。

### 給食と栄養の管理が仕事の二本柱 病院食の献立を考え安全に管理

病院には管理栄養士と栄養士がおり、栄養指導や給食管理といった基本的な業務は同じですが、特に管理栄養士に求められるのは、栄養管理が必要な患者さんに、適切な栄養を摂取できる食事を提供することです。

給食部門では、一人ひとりの患者さんに合わせた栄養バランスの整った献立を作成します。病気の回復に必要なエネルギーや栄養素を考えた上で、例えば糖尿病の人には体格を踏まえたエネルギー調整を行い、進行した腎臓病の人にはたんぱく質を調整します。そし



この方に聞きました!

田口 遼さん 福島県立医科大学附属病院 栄養管理部 管理栄養士 (たぐちりょう)

## 管理栄養士の仕事

# 病気の回復に大切な栄養を管理

て調理師が調理した食事が患者さんに正しく配膳されるかなどの安全確認をします。

### 入院患者さんの栄養を管理 病棟を訪問し栄養指導を行う

管理栄養士のもう一つの仕事が栄養管理です。栄養管理は栄養状態が低下していると主治医が判断した患者さんについて栄養管理計画書を作成し、栄養が適切に摂取できているかどうかを定期的に確認します。患者さんに対しては、病棟を訪問して栄養指導を行い、食事に対する理解を得るとともに、患者さんの疑問に答え、また要望を聞いて、食事に

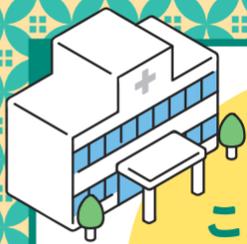
反映しています。

栄養状態の悪い人には、管理栄養士の専門性を生かし、病气や体の状態を踏まえた食事を提案していきます。特に低栄養と判断した場合は、栄養サポートチーム (NST) が栄養改善を図ります。



もっと知りたい人はこちらをチェック  
<https://www.fmu.ac.jp/home/kangobu/scene/team/>





## どんな役割 こんな役割

### 福島県立医科大学 看護師特定行為 研修センター

## VOL.13



第13回は看護師特定行為研修センターの紹介です。

福島県立医科大学では、県内外の協力施設と連携して、2017年より「看護師の特定行為研修」を実施しています。

「看護師の特定行為研修制度」は、看護師の役割拡大を目的とした制度であり、患者さんの状態を把握してタイムリーに看護師が特定行為（一部の医療行為）を実践するために必要な研修として2015年に法律で定められた研修制度です。3年以上働いた経験を有する看護師を対象とし、医学的な知識や医師の考え方を学ぶ「共通科目」と特定行為ごとに必要な知識や技術を学ぶ「区分別科目」から構成されています。研修を通して、特定行為を実践するための基

礎を身につけ、研修終了後に各施設で経験を重ねて実践能力を高めることで、「手順書」（医師からの指示書）に従って、患者さんに対する特定行為を実施して良いかを自分で判断することが可能となります。

看護師が特定行為を実践することは、患者さん・ご家族にとっても大きな影響があります。看護師は、患者さんの生活を考え、ケアを提供するため、特定行為を実践する際にも患者さんの状態やタイミングに配慮した実施が可能です。また、実施した後の対応も丁寧で、患者さんやご家族の安心につながるといった意見も多く寄せられています。

人口の高齢化や診断・治療の進歩により医療へのニーズが高まり、病院だけでなく

在宅や施設まで医療を提供する範囲が拡大しています。一方、医療者の不足・地域格差および医師への業務集中が社会問題となり、サステナブルな医療を提供するためには、医療者がそれぞれの専門性を生かし協働する「チーム医療」の推進が課題となっています。特定行為を実践できる看護師には、「チーム医療のキーパーソン」としての役割とともに、医師とのタスク・シェア（協働）による活動の拡大が期待されています。

将来的に、医療における看護師の役割はさらに拡大することが予想されています。特定行為研修により医学の知識を身につけた看護師が増え、さまざまな医療現場で活動することを期待しています。



# INFORMATION & TOPICS

NEW

## 医大生と体験する 医療体験イベントを開催しました

2024年6月2日（日）に、福島市こむこむ館で、医療のお仕事体験を開催しました。

医療を身近に感じ興味関心を抱いてもらい、福島で医療に携わる人材になってほしい、参加したお子さん自身の健康を考えるきっかけになってほしいと、本学学生サークルが企画しました。

実際の医療現場で使う本物の器具を使った体験など、多くの皆さまにご来場いただきありがとうございます。

本学では、今後も医師、看護師のお仕事体験の実施を下記日程で予定しています。詳しくは、それぞれの主催団体HPをご覧ください。

### SDGs未来博

日時：8月10日（土）、11日（日）

場所：ビックパレットふくしま

主催／ふくしまSDGsプロジェクト推進コンソーシアム

### アオウゼお仕事体験

日時：8月18日（日）

場所：福島市アクティブシニアセンター・アオウゼ

主催／福島市アクティブシニアセンター・アオウゼ、福島市子どもの夢を育む施設こむこむ



NEW

## オープンキャンパス2024 開催します

本学では、オープンキャンパス2024を開催します。

「人を想い、地域を支えていく」をメッセージテーマに掲げ、学部紹介、模擬講義などの体験プログラム、本学学生への質問コーナーなど「福島県立医科大学」を丸ごと体感できるプログラムを用意しております。

事前予約なしでお越しいただけますので、多くの皆さまのご来場をお待ちしております。



- | 開催日時     | 開催日時                      |
|----------|---------------------------|
| ▶看護学部    | 2024年7月6日（土） 13:00～16:00  |
| ▶医学部     | 2024年7月13日（土） 10:30～15:00 |
| ▶保健科学部   | 2024年7月13日（土） 10:00～16:00 |
| ▶別科助産学専攻 | 2024年7月13日（土） 10:00～12:00 |

会場  
[医学部、看護学部、別科助産学専攻]  
福島県立医科大学光が丘キャンパス  
[保健科学部]  
福島県立医科大学福島駅前キャンパス

詳しくは  
こちらから



<https://www.fmu.ac.jp/univ/nyugaku/opencampus.html>

いごころ

公立大学法人  
福島県立医科大学広報紙

編集 広報コミュニケーション室  
後援 福島県教育委員会  
通巻 Vol.34

〒960-1295  
福島県福島市光が丘1番地  
TEL:024-547-1111(代表)

公立大学法人  
福島県立医科大学  
www.fmu.ac.jp

