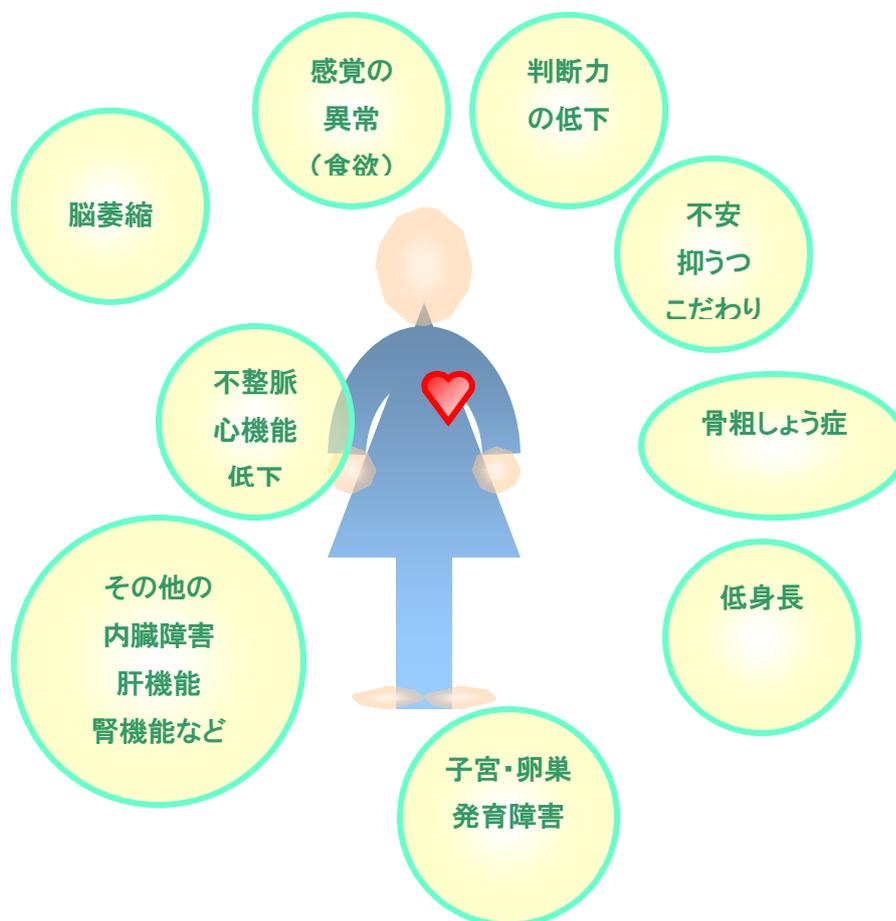


# 摂食障害の からだ版

## 飢餓によるからだへの影響



きっかけはいろいろですが、体重減少がおこると、これらのような飢餓状態による症状が出ます。飢餓状態になると、脳内にベータエンドルフィンというホルモンが分泌され、飢餓の苦痛はやわらげられ、食べなくても平気になります。この見かけ上の「から元気」のまま、成果も無いのにどんどん活動し、止まらなくなります。また、脳は萎縮し、判断力は失われ、食欲の中枢にも異常を来し、おいしく感じることや、空腹や満腹の感覚がわからなくなります。胃腸の機能も低下し、便秘などの腹部症状がおこります。このように、食べずに飢餓になったことは、更に、食べられない状況を生み、正常な考えができなくなったり、食欲などの感覚に異常をきたし、飢餓状態を助長する、悪循環なのです。

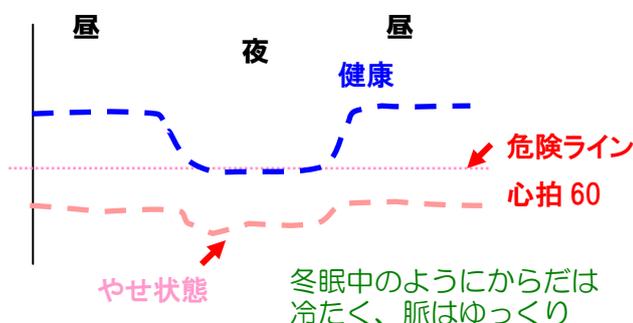
からだの機能の低下が進行すると、次第に動けなくなってきます。心臓の機能も低下し、不整脈などが起こることがあります。

## 大切なからだの症状

### 脈拍・・・徐脈 60/分以下

昼間の活動する時間帯には、反応的に心拍が上昇して、活動に備える生理学的なしくみになっています。しかし、飢餓状態のために自律神経の異常(副交感神経の活動

が優位)がおこり、その結果徐脈(脈が遅い)になります。つまり、昼間活動しようとしているときも、からだは冬眠中の動物状態だということなのです。



🧠 からだは「もうだめだ…動くな。じっとしている」と合図をしています。

### 骨の成長

女性の骨は 20 歳までに最大骨量に到達し、それ以降は減少するという事実が明らかになりました。腰椎の骨密度の年間成長スピードは 13~14 歳で最大となりそれ以降急激に減少し、20 歳以降は増加しなくなります。つまり、その後いくらカルシウムをとっても、骨を大きく増やすことはできなくなるのです。成長因子や卵巣の働きにより、思春期という短期間に骨は完成し、一生の健康度を決めるのです。骨量増加は思春期のみの特徴的な現象です。この時期に体重を急激に変化させることは、骨の成長を阻害します。

#### ■ 体脂肪との関係

脂肪はからだに必要な物質を放出する大切な物質です。減少するといろいろな臓器に影響を及ぼします。卵巣機能は大きく影響を受け、無月経となります。また、骨の成長も、卵巣から分泌されるエストロゲンの影響を強く受けています。体重の急激な変化⇒卵巣機能の低下⇒月経異常と、骨の成長への影響を及ぼし、骨粗しょう症のリスクを長い人生背負うこととなります。

😱 今こそ骨を育てておかなきゃ！

### そのほかの症状

手足が冷たい・・・からだは冬眠状態で内部から温める力が衰えています。

便秘・・・規則的に食べないので胃腸の動きが衰えています。

皮膚・髪の毛の乾燥・・・皮膚のつやのためには水分や脂肪が必要です。

毛深い・・・対表面から熱を逃がさないように生き延びようとしているのです。