

回避制限性食物摂取症（恐怖回避型）・機能的嚥下障害と他の恐怖状態

星ヶ丘マタニティ病院小児科

摂食障害の一つのタイプで、のどにつまること、気持ち悪くなること、吐くことなどがこわくなって食べられなくなるものです。本人はやせたい気持ちはありませんし、のどを通して大丈夫なもの、気持ち悪くならないもの、そういう意味で安心して食べられるものにこだわるようになります。

- ・いわゆる拒食症〈神経性やせ症〉ではありません
- ・食べられなくなるきっかけがあることが多いです。

例）・胃腸かぜで気持ち悪くなって吐いた

- ・学校などで誰かが吐くのを見て怖くなった
- ・のどにつまる経験をして怖くなった
- ・気持ち悪くなってそれがこわくなった

- ・もともと敏感な子や発達障害のある子もありますが、4割ほどです。全くそれまで何も問題がないことも多いです。
- ・それ以上の心理的な原因を探っても関係のないことが多いです。

<対応の仕方>

・基本的には食べられるものを食べられるように、飲めるものを飲めるようにしておけば、だんだん安心できるものから摂取できるようになり、それとともに、食べたり飲んだりできるものの幅が広がっていったようになっていきます。多くは1-3か月くらいのことが多いです。

・食べられなくなると不安や恐怖がついてきます。それは食べることだけではなく、生活のあらゆることに不安になります。それも食べられるようになるにつれて不安も減っていきます。

・病気の中核は不安ですから、安心させてあげることが一番です。そのためには、

○本人が安心して摂取できるものを時間に関係なく摂らせてあげる。

＊食事として食べようとする構えてしまって不安になるので、ちょびちょびつまむ方が食べやすいことが多いです。

○食べられなくて体力的につらいので、学校や園をお休みして気ままに過ごす方が食べやすくなります。

○不安がいっぱいなので安心させてあげることが大事です。

＊「大丈夫、必ず良くなるから」という声かけ（親が心配してプレッシャーをかけない）

＊一緒に寝てあげる、そばにいてあげる。

<それでもよくならない場合には>

・栄養状態をよくすると食べられるようになります。経管栄養をしてあげると1-2ヶ月でほとんどの子は食べられるようになります。

<繰り返すことも>

・同じようなエピソード（気持ち悪くなった）をきっかけにまた食べられなくなることもあります。めげずに付き合ってあげましょう。また食べられるようになります。

<心理療法>

不安やこだわりを克服して、だんだん普通に食べられるように、普通に生活できるようにしていく心理療法（認知行動療法）が有効です。