







食欲不振とは

食べていないにも関わらず食欲が出ない状態です。しばらく食事をしていないと血糖値が下がり、胃が収縮して、脳の摂食中枢が刺激され「お腹がすいた」と感じます。

何らかの理由で脳が食欲を感じにくくなっているのが食欲不振です。

悲しいことがあったり、とても疲れていたりすると一時的に食欲不振になり、数日内には食欲を感じます。しかし、数日以上食欲がない状態には身体や心の問題が背景にあるかもしれません。低栄養状態は身体にも心にも悪影響を及ぼします。胃痛や吐き気、下痢、発熱、体重減少などの症状が出た場合は消化器科や内科を、ストレスや抑うつなど精神的な背景があるようなら精神科や心療内科を、持病がある場合はかかりつけ医に相談しましょう。

どんな病気に関係しているか

症状とその特徴	説明	疑われる主な病気
<ul style="list-style-type: none"> ・食欲不振 ・みぞおちの痛み、不快感 ・胸やけ、げっぷ ・食後(胃潰瘍)/空腹時(十二指腸潰瘍)の上腹部痛 	ピロリ菌の感染や非ステロイド性抗炎症薬などにより粘膜に潰瘍ができる。	胃潰瘍 十二指腸潰瘍 逆流性食道炎 慢性胃炎 
<ul style="list-style-type: none"> ・食欲不振 ・発熱や頭痛、吐き気など、風邪のような症状 	細菌やウイルス、寄生虫の感染により腸で炎症が起きる	感染性胃腸炎(ノロウイルス、カンピロバクターなど) 
<ul style="list-style-type: none"> ・食欲不振 ・抑うつ気分 ・興味や喜びの喪失 ・身体の痛みや重さ 	抑うつ気分や興味の喪失などがほぼ毎日、2週間以上続き、生活に支障をきたす	うつ病 
<ul style="list-style-type: none"> ・意図的に食事量や回数を極端に減らす ・体重増加への強い恐怖 ・体型への認知のゆがみ 	若い女性に多い。強いストレスを体験した後、ダイエットや胃腸の不調を契機に発症することが多い。	神経性やせ症(拒食症) 

セルフチェックをしてみましょう

(1)症状

- 食欲不振はいつから続いているか
- 食欲不振はどの程度か(どれくらい食べられているか)
- 体重減少はあるか、どのくらい落ちたか、期間は
- その他、気になる症状はあるか(胃腸の痛みや発熱など)
- 食べ物の味はするか
- 不安・抑うつなど、気分の変化はあるか

(2)環境

- 現在、患っている病気はあるか
- 飲んでいる薬やサプリメントの種類
- (女性の場合)生理はきているか、順調か
- 同じ症状の人は近くにいるか
- 生活の変化(ライフイベント)や精神的ストレスなどがあつたか