

回避・制限性食物摂取症 (ARFID) とは/ARFID のためのステップ表 ver.2.0

作成: 獨協医科大学埼玉医療センター子どものこころ診療センター

■ 回避・制限性食物摂取症 (Avoidant-restrictive food intake disorder: ARFID) とは

ARFID は摂食症のひとつです。食べることの回避または制限によって、適切な栄養をとることができず、体重減少、栄養欠乏、栄養補助食品への依存、健康の問題や心理・社会的な障害を生じます。

神経性やせ症と異なり、体型や体重へのこだわり、ボディーイメージの歪みを認めないことが特徴です。神経性やせ症などの他の摂食症と比べると、年少児や男性に多いと報告されています。

そして、発症の仕方によっていくつかのパターンがあることが分かっています。生来小食で食事に関心がなく低体重となるタイプ。食べ物の味や食感、においなどの感覚に過敏があり偏食が強く栄養量が十分に取れないタイプ。さらには、食事に関係した出来事、例えば肉をのどに詰まらせたとか、たくさん食べた後に気持ち悪くなり大量に嘔吐した(窒息、嘔吐など)ことにより、食事や飲み込むことが恐くなるタイプなどが知られています。

■ 関わり方の基本的な方針

もっとも大切なことは、体重が減少せず、子どもであれば成長に必要な栄養量が十分摂取できることです。極端に栄養量が減ってしまった場合は、牛乳、バナナシェイク、(飲む)ヨーグルト、プリン、ゼリー、アイスクリーム、白米、おかゆ、うどん、玉子焼き、フライドポテトなど、栄養量が多くて、お子さんがとりやすいもので栄養量を確保しましょう。

食事などで栄養をとることが難しい場合には、市販の栄養補助食品や医師が処方する栄養剤を使用するのも良い方法です。栄養量が確保できたら、食べられるものの種類にも気を配ります。摂食症の国際的な組織である AED (Academy for Eating Disorders) のサイトには以下が示されています(意識)。

- ①過去の食事に関係する不安(喉に詰まる、嘔吐、食中毒など)に対して、戦略的に関わります。
- ②栄養バランスと低栄養を是正し、もし存在するのであれば成長障害を改善させます。
- ③強制的に食べさせる、脅すなどの方法でなく、段階的に食品にふれる機会を作ること(曝露)で食べることでできる食品と量を増やします。
- ④食事のときに食欲がなくならないように、おやつなどは自由に食べすぎず、規則的な食事を心がけます。
- ⑤心理社会的な負担(ストレス)を最小限にする、もしくは発症する以前のように戻すように努めます。

次ページに、段階的に食品にふれるための表 (ARFID のためステップ表) がありますので、主治医もしくは心理士の先生と一緒にやってみましょう。

チャレンジするときは、緊張することも多いので、呼吸法などのリラクゼーション法を練習しておくのも良いでしょう。リラクゼーション法については、専門家が監修した書籍や動画などをご参照ください。

外来での治療で改善しない場合は待機的に入院が必要となることがあります。さらに、嘔吐や窒息のエピソードを契機に、急性/亜急性に発症し、低血糖や脱水などを生じた ARFID では、緊急入院が必要となることがあり、注意が必要です。

■ ARFID のためステップ表の使い方

- ① 保護者の方とお子さんと一緒にステップ1と5の食べ物/飲み物を考えて書いてみましょう
- ② もともと食べていた/飲んでいた物をメモ用紙に書き出してみましょう(できるだけたくさん書き出します)。
- ③ 書き出した食べ物/飲み物がステップ2,3,4 のどれにあたるか、横に数字を書きます。
- ④ 分類した食べ物/飲み物を下の表に書きます(絵を描いたり、シールを張ってデコるのもおすすめです)。

■ ARFID のためステップ表を使用したチャレンジのポイント

- ・新しい食べ物をチャレンジするときは、小さじ1杯程度の少量とします。
- ・スプーンを持た、においを嗅げた、口に入れられたなど小さなアクションでも十分に賛辞を送ります。
- ・おおむね心配なく、問題なく食べられたと親子で納得したら、その食べ物はクリアです（丸を付ける、シールを貼る）
- ・次のステップは、現在チャレンジしているステップ内の食べ物/飲み物をほぼクリアしてから臨みます。
- ・チャレンジは焦らずに、週に1-3種類程度までが良いでしょう。
- ・同じ食べ物でも、刻む、いつもより柔らかくする、裏ごしする、などの工夫も有効です。
- ・困ったことや悩むことがあるときは、担当医もしくは心理士の先生に相談しましょう。

ARFID のためステップ表 ver. 2.0

ステップ1: いま現在もそれほど不安や問題なく食べる/飲むことができるもの
ステップ2: はじめにチャレンジできそうな食べ物/飲み物
ステップ3: ステップ2のあとにチャレンジしてみたい食べ物/飲み物
ステップ4: 少し心配はあるけど、ステップ3のあとにチャレンジしてみたい食べ物/飲み物
ステップ5: ひとまず今回の治療では目標としないもの、もともと食べられなかつたものなど