小児科だより vol.83

飲むこと食べること　パート 3

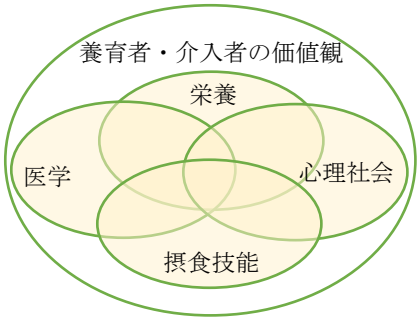
2023.8.1 発行

こんにちは。連日、夏らしく蒸し暑い日が続いています。こまめに水分（特に糖分や塩分を含んだもの）を摂るように心がけ、クーラーなども有効に活用し、睡眠をしっかりとって体調を整え、今年も楽しい夏の思い出を作りましょう。

さて、今月の小児科だよりは、先月に続き飲むこと食べることの第 3 回として、『好き嫌い、偏食、摂食障害』についてお話しさせていただきます。

2 歳から 5 歳までの子どもを持つ保護者に対する子どもの食事で困っていることの横断調査によると、調査を始めた 1985 年に比べ、2005 年では偏食は 18.8%から 34%、むら食いは 24.5%から 29.2%、遊び食いは 38.6%から 45.4%と増加傾向で、子どもの食事に関する困り感は年代を経るにつれ増加し、2005 年時点ですでに 86%に達しています。また、2015 年の子どもの年齢ごとの調査をみると、むら食いや遊び食べは 2 歳から 5 歳までに減少しますが、偏食は年齢が上がっても 3 割前後と変わらないことわかります。遊び食べや偏食のなかで正常範囲であり介入が不要な状況はどのようなものでしょうか。おおよその目安ですが、好き嫌いは摂取品目が 20 品目以上あり、医学的にも栄養面でも問題ない場合を指します。また、小食への保護者の悩みは多いです。しかし、日々の摂取量のうち 30%程度の幅は成長には影響しないといわれています。つまり、+30%の翌日に-30%になることがあるわけで、家族からみて今日は昨日の半分も食べないということは十分あり得ますし、あまり気にしなくてもいいということです。

摂食障害については、食べない子どもを扱う医療関係者が多職種にわたっており、それぞれの立場で対象とする子どもの特徴、年齢、着眼点が異なるため、長い間摂食障害のコンセンサスが得られていませんでした。しかし、多職種の代表が検討した結果、2019 年に国際摂食障害カンファレンスで医学面、栄養面、摂食技能、心理社会の 4 つの領域から評価することが定義されました。そして、虐待やネグレクトでないことを確認することも必要とされています。これら 4 つの領域がどう関わっているかを右の図に示します。ほとんどの子どもが複数の領域に課題をもっていることがわかります。



次回は、摂食技能の獲得すべき時期と食行動の発達、乳幼児の摂食障害のタイプ分類などについてお話しさせていただきます。