

1	所 属	埼玉医療センター こころの診療科
2	氏 名	田中伸一郎
3	タイトル	ストレスによる暴飲暴食について
4	概 要	<p>記事より転載。 「ストレスがたまるとつい、暴飲暴食してしまう」「仕事でイライラした日は、どか食いたい衝動に駆られる」。こうした行動に心当たりがある人もいないのでしょうか。ストレスの発散方法は人によってさまざまですが、中には食べる量が大幅に増えたり、空腹でないのに何かを食べたい気持ちを抑えられなくなったりする人もいます。ネット上では「私もこのタイプ」「むしゃくしゃしているときに暴飲暴食すると気持ちが暗れる」と共感の声が上がる一方で、「イライラするたびに過食する自分が心配」「暴飲暴食をした後、罪悪感を覚えることがある」「やめる方法があるなら知りたい」など、つい食べることに走ってしまう自分を変えたいと考える人も少なくないようです。ストレスを感じたとき、暴飲暴食をしてしまうことがあるのはなぜでしょうか。精神科専門医の田中伸一郎さんに聞きました。</p>
5	掲載日・放送日(放送時間)	2021年4月7日配信
6	媒体名等	オトナンサー、Yahoo!ニュース