

知的・発達障害者の 生活習慣病の現状

独立行政法人 国立重度知的障害者総合施設のぞみの園

瀬川 徹

はじめに>

生活習慣病とは、

“健康的といえない生活習慣が関係する病気”

知的障害を有する人での身体的健康障害の有病率

(Horwitz,Kerker,Owens&Zigler,2000)

障害	%
心血管疾患	6.7-55.2
脳血管疾患	2.8-9.0
呼吸器疾患	
地域社会居住者	1.5-5.1
施設入所者	10-33
がん	7.4-34
糖尿病	1.6-9.1
肥満	29.5-50.5
歯科疾患	
う歯（虫歯）	24-56
歯肉炎	60-90
発作性障害	8.8-32

知的障害者の死因は、
心疾患、呼吸器疾患、がんとされています。

○日本人の死亡原因

第1位 がん -1/3

第2位 心臓病 >1/3

第3位 脳卒中（動脈硬化が原因）

○知的障害者の死因（のぞみの園）（2011年）

34.7%が生活習慣病

（がん、循環器系疾患、脳神経系疾患）

令和元年度 健康診断受診結果

～19歳	20歳～29歳	30歳～39歳	40歳～49歳	50歳～	受診総人数
18人	56人	26人	8人	19人	127人

	A判定	B判定	C判定	D判定	受診人数
身体計測	45	0	47	23	115
	39%	0%	41%	20%	
血压	64	18	19	12	113
	57%	16%	17%	11%	
腎機能	86	25	3	1	115
	75%	22%	3%	1%	
血液一般	34	43	7	20	104
	33%	41%	7%	19%	
肝胆膵	61	17	8	18	104
	59%	16%	8%	17%	
脂質代謝	47	20	23	14	104
	45%	19%	22%	13%	
糖代謝	87	17	5	6	115
	76%	15%	4%	5%	
痛風	88	6	7	2	103
	85%	6%	7%	2%	

- 身体計測はC判定41%、D判定20%、脂質代謝はC判定22%、D判定13%
- 肥満および脂質代謝異常に注意が必要
- 肥満、脂質代謝異常は生活習慣病の前駆症状。

生活習慣病の原因＞

○本人の障害が関係する習慣として

こだわりの強さにより、運動不足、偏食、睡眠不足

○支援者の意識による

食事の過剰摂取、偏食を見過ごす、お菓子や飲み物を自由に与える、ゲームをやめさせず、非健康的な生活習慣となる

生活習慣について

- 食事：地域で生活する成人知的障害者は、入所施設で生活する人と比べて肥満が多い。
 - 甘い飲み物を好む：71.8%
 - 間食習慣がある：69.2%
 - かまないで食べる：46.1%
 - 早食いする：43.5%
- 運動：高等部卒業後、体育の授業がなくなり運動量が減少することで、体重増加となる。
- 睡眠：スマホやゲームで夜更かしして生活のリズムが崩れやすい

メタボリックシンドローム>

内臓脂肪の蓄積（腹囲：男性85cm、女性90cmが基準）

＋ 高脂血症

高血圧

高血糖（糖尿病）

動脈硬化を進める重要な危険因子

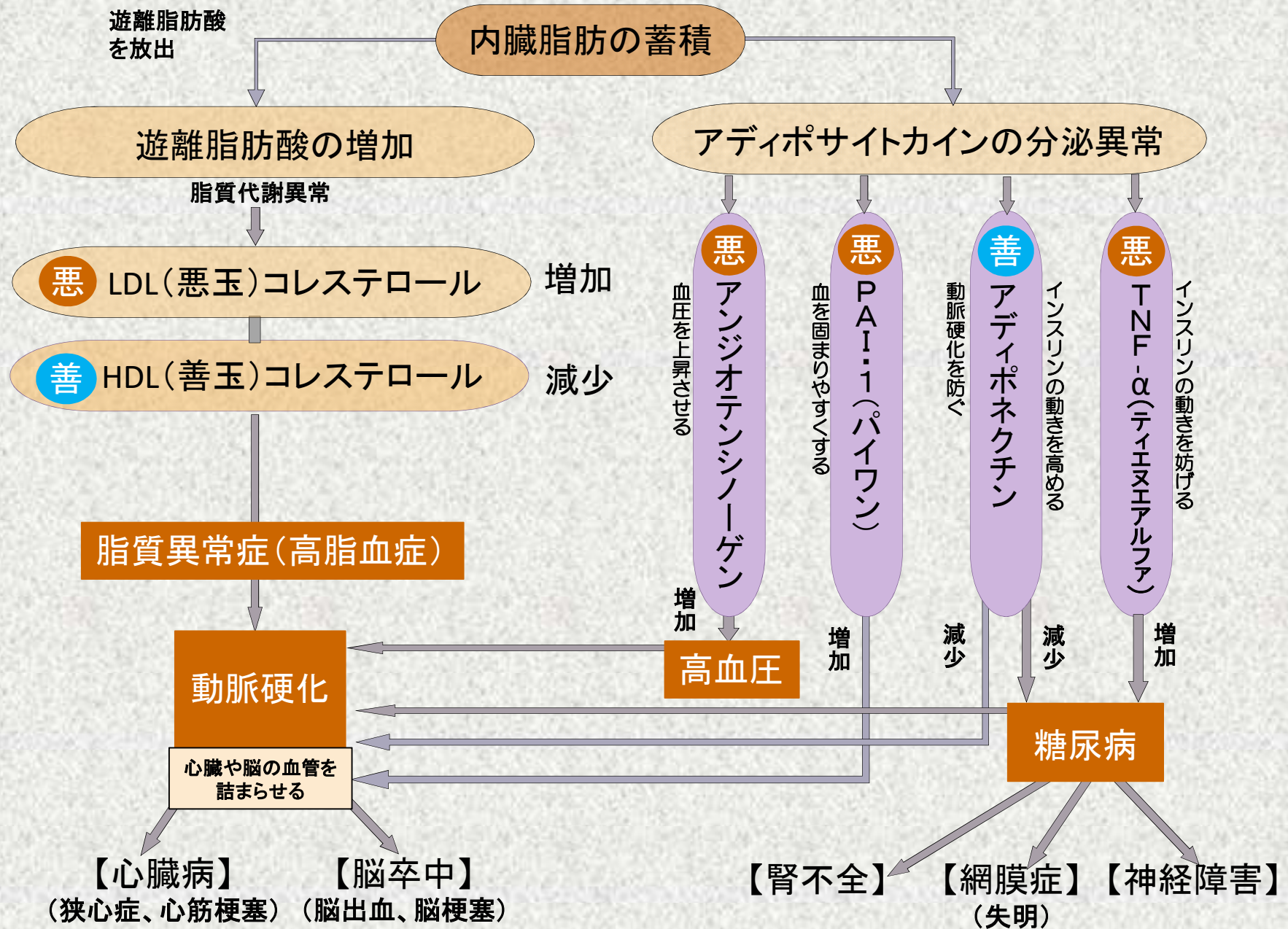
“死の4重奏”と呼ばれる

（平成20年から特定健診として

40－70歳までの全員が受診する）

メタボは、脂質の代謝異常（高脂血症）と、アディポサイトカインの分泌異常（糖尿病、高血圧）の両面から、動脈硬化を促進し、心臓病（狭心症、心筋梗塞）、脳卒中（脳出血、脳梗塞）の危険を高める。

【メタボリックシンドローム】



主な疾患＞

脳卒中（脳梗塞、脳出血）

虚血性心疾患（狭心症、心筋梗塞）

糖尿病

1 型糖尿病

2 型糖尿病：生活習慣が誘因となる

症状：のどの渇き、多飲、多尿、
体重減少など

HbA1cが6.5%以上

糖尿病性網膜症

高脂血症

血中のコレステロール値、中性脂肪値が高い

—動脈硬化を進行させる

—心筋梗塞や脳血管障害の誘因となる

高血圧

要因：肥満、塩分、喫煙、ストレス、アルコール

高血圧：140/90 mmHg以上

まとめ>

○知的障害を有する人にとって、身体的健康の不安は一般の人と同じ

○定期的な運動、バランスの良い食事、定期検診を受けることが必要

最後に：

健康的な習慣は、健康と長生きの最良の指標である！