

天使病院 小児科、臨床遺伝センター 外木秀文

VI 成人期 パート 1

成人期の身体的問題

学校を卒業して、大人になったら、ダウン症のある人では体の健康管理にどのように気を付けていけばよいでしょうか？今回はこの点についてお話します。

多くの方は卒後、自宅ですごし、就労支援あるいは就労移行支援、生活支援といったサービスセンターに通うようですが、就職する人も稀ではありません。また、人によっては自宅ではなく、グループホームに入所したり、ある程度年を取ると介護施設に生活の場を移すこともあります。成人後の健康管理については、3つのポイントがあります。1つはダウン症のある人の平均寿命はおそらく60歳を超えているので、成人してからの人生の方が長く、その健康管理がとても大事であることを本人と回りがしっかり認識することです。2つ目はどんな病気にかかりやすい傾向があるかをあらかじめ予想し予防することです。3つ目は定期健診をはじめとして、医療機関と上手に付き合うことです。

では2つ目から解説します。ダウン症のある大人の人で健康上の問題点は大きく言うと3つです。1つは内科の問題すなわち肥満傾向と高尿酸血症や甲状腺など代謝の問題があること。2つ目は目と耳の問題、3つ目は老化とアルツハイマー病の問題です。

代謝の問題の一番は肥満傾向です。どうしても太りやすい方が多いようです。みていると小児期から肥満気味の子が多いようですが、大人になっても痩せる方はそう多くありません。食べるのは幸せなことなのでついつい食べ過ぎ、一方運動不足になりがちなのは誰でもそうですが、ダウン症があると体質的に肥満になりやすいようです。肥満は高脂血症や糖尿病あるいは脂肪肝になり肝臓をいためることにもつながりかねません。バランスの良い食事習慣を早くから身につけましょう。このように食事や栄養に関係した問題が代謝疾患と言われるのですが、とりわけダウン症のある人に頻度が高いのは尿酸値が高値になる高尿酸血症です。中高生の頃から、検査で高尿酸血症がわかり、お薬を飲むようになる人が決して少なくありません。これこそダウン症特有の体質ともいえるでしょう。尿酸値が高いとときに通風発作といって足の親指の付け根が腫れて強く痛み歩けなくなる状態になります。カロリーが高い食事をしている成人のかかりやすい病気です。ダイエットと尿酸が上がらないような食生活を身につけることが大切ですが、ダウン症のある人では努力をしてもなかなか尿酸値が下がらないことも稀ではありません。その場合は尿酸値を下げる薬を毎日飲む必要があります。また、尿酸値が高いと尿路結石ができたり、腎臓をいためたりします。注意が必要です。体の調子を維持するために甲状腺ホルモンはとても大切です。ダウン症のある人では小児期・成人期を通して、甲状腺の働きが異常になることが珍しくありません。甲状腺ホルモンが足りないと、元気がなくなったり、便秘が悪化したりします。定期的な検査でチェッ

クする必要があります。ホルモンが著しく不足すれば、補うためにチラージンという甲状腺ホルモン剤を飲む必要があります。その他、肥満が著しくなれば、夜間の睡眠中に呼吸が障害され無呼吸などの問題が出ます。そのため、睡眠途中で覚醒したり、良質な睡眠がとれなくなり、日中眠くて活気がなくなったりします。注意が必要です。

次に内科以外の病気に話題を変えましょう。目と耳の問題は小児期から持ち越すものが少なからずありますが、特に加齢に伴う白内障が重要です。眼科の受診も忘れずに行いましょう。屈折障害や難聴、鼻炎などでお悩みの方も少なくありません。忘れていけないのは歯の問題です。虫歯や歯並びの異常やかみ合わせの問題も稀ではありません。歯の衛生管理、適切なブラッシング習慣と定期受診が必要です。また、排尿障害すなわちおしっこが出があまり良くないという問題も見逃されがちです。泌尿器科の先生に相談する必要がある場合があります。

第3の問題は老化とアルツハイマー病です。老化現象は白髪、背中が曲がり猫背になる、しわが増える、歯牙の脱落などに見られますが、普通より早くみられる傾向があります。ダウン症のある人では老化現象の訪れが早く、40歳以降はこのような老化現象が目立ってきます。この年齢にしてすでに老年期と考えるべきともいわれているのです。このように目に見える変化だけでなく、耳が遠くなる、目が見えにくくなるなどの症状はわかりづらいものです。老化に伴う難聴や白内障を見逃さないようにしましょう。また、骨粗しょう症も起こります。いろいろとチェックが必要です。アルツハイマー病はダウン症のある成人の最も大きな問題です。50歳以上の半数が罹患すると言われています。これについては改めて解説します。

この他にも、様々な体の問題がでます。ダウン症のある人は体の変調を伝えることはそう上手ではありませんので、健康管理の上で一番大切なことは定期健診です。職場で検診を受けるだけでは不十分です、内科の先生にきちんと定期的に受診し、検査を行うことがとても重要です。子供の時は元気で定期受診をやめてしまった人も、大人になったらかならず定期受診をしてください。大人の体の問題は内科の先生に相談するのが一番良いのですが、はじめは子どもの時にかかっていた小児科の先生に相談して、それから面倒見の良い内科の先生を紹介していただくとよいでしょう。眼科や耳鼻科や歯科あるいは整形外科に子供の時からかかっている人もいます。そのような方は継続的に定期健診を受けるようにしてください。保護者や支援者は上に述べたダウン症のある人がしばしばかかりやすい疾患について時々注意してみてあげていただきたいと思います。問題があれば早めに医療機関に相談してほしいと思います。

病気になりやすいことばかり書きましたが、いい情報もあります。1つはダウン症の方は高脂血症や動脈硬化性疾患にかかるリスクが一般集団より少ないという報告があります。また、癌になりづらいという報告もあります。悪いことばかりではありません。最後に皆様方に協力いただいたアンケートを中間報告としてまとめました、その中から成人期の合併症としてあげられたものの頻度を図示したものを提示します。

図8-A 主要疾患の罹患頻度1 (%)

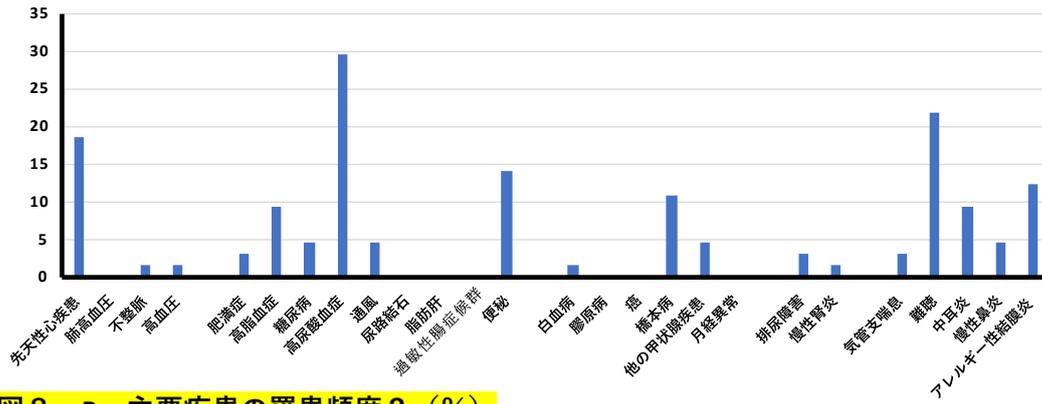
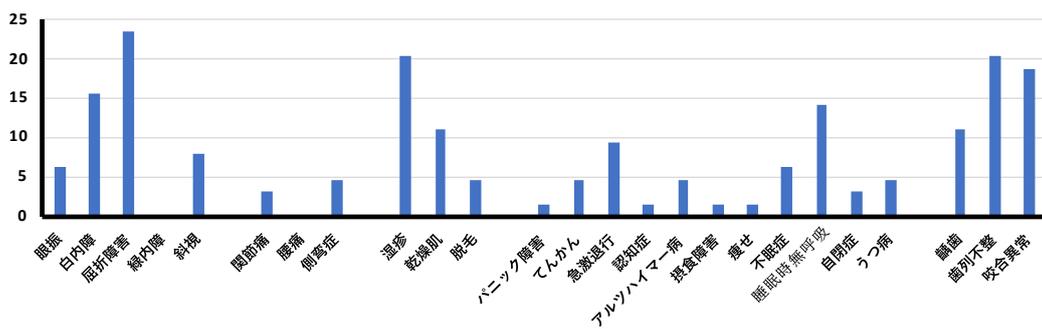


図8-B 主要疾患の罹患頻度2 (%)



参考文献

1. ダウン症候群の医療管理 小児内科 2019年6月号