

障害者って寿命が短いのか？

障害者の方々に持つイメージはいろいろなものがあると思いますが、今回はその中の一つ”寿命が短いのではないのか”というイメージについてそのイメージは本当なのか調べました。

結論から言うと持っている障害の状態によりますが、障害者だから一概に寿命が短くなるというわけではありません。ですが障害も持つゆえに寿命を縮めてしまう要因もあります。それらをいくつか紹介したいと思います。

1 服薬

重複障害児の中には、障害のために、長い期間多量の薬を服薬する子供もいます。薬は必要ですが、それに伴って副作用がでることによって寿命を縮めてしまうことも考えられます。



2 ストレス

重複障害児の人々は日々たくさんのストレスを抱えて生活しています。社会的な孤立や将来への不安などのストレス状態が長く続くと、精神的に健康を害してしまいます。また、ストレスによってパニックや自傷の原因となり寿命を縮めることもあります。

3 偏食

重複障害者の方の中には、食べられる者が限られていたり、食へのこだわりが強すぎたりして発病の可能性を高めることもあります。偏食による寿命への影響としては、栄養不足・肥満・免疫力低下・生活習慣病などが考えられます。



4 運動不足

重複障害児の中でも特に知的障害または肢体不自由の障害を持っている方は自分から運動するのが難しい場合が多いので必然的に運動不足になりやすい傾向にあります。運動不足によって睡眠や食生活によくない影響を与え、寿命を縮めることもあります。

上にあげたこと以外にも体温調整が難しくなったり、事故にあいやすくなったりするという要因があります。自身の生き方に関わらず、健常者よりも寿命を縮める要因が生活に多く散らばっているということがわかります。

障害者の方々がストレスを感じずに暮らせる社会づくりのために障害者を仲間はずれにしない、一人の人間として接する、など私たちが減らせる要因もあるので心のバリアフリーを進めていきたいですね。

参考文献

知的障害者の平均寿命って？なぜ寿命が短いと言われているのか？

<https://www.bing.com/ck/a?!&sp=e3d48012e20f89a8JmltdHM9MTcwNTEwNDAwMCZpZ3VpZD0zMDk1MzY3Yi1hMDAzLTZmOTAtMjZyYy0yNDFjYTFkMTZlYjAmaW5zaWQ9NTE5NA&ptn=3&ver=2&hsh=3&fclid=3095367b-a003-6f90-223c->