

NASHについて知っておくべき事： 保護者が知っておくべき事とは何ですか？

肥満はNAFLD/NASHに深く関連していると言われておりますが、肥満体型ではない方でもNAFLD/NASHを患う場合があります。

痩せ体型の方で、NAFLD / NASHを予防、管理、治療方法につきましては、以下をお読みください。



「痩せ体型の方のNAFLD/NASH」または「非肥満者のNAFLD/NASH」とは何ですか？

「痩せ体型の方のNAFLD/NASH」または「非肥満者のNAFLD/NASH」は、肥満体型ではないNAFLD / NASHの患者を指す口語的な用語です。これらの痩せ体型の方のNAFLD / NASHの患者であるという診断は特別に分類されているわけではありません。NAFLD / NASHの患者として同様に見なされます。

通常、医師と研究員は「痩せ体型」NAFLD / NASHの患者はボディマス指数 (BMI) が25 kg/m².³未満と定義しています。例外もあり、アジア人患者においては23 kg/m²未満は「痩せ体型」と見なされます。^{4,5}

注意事項：2型糖尿病 (T2D) の患者とNAFLD / NASHの患者では、誰が「痩せ体型」であるかを判断する方法が異なります。T2Dの患者はBMIが19 kg/m²未満の場合、「痩せ体型」と見なされます。⁶

NAFLD/NASHとは？

非アルコール性脂肪性肝疾患 (NAFLD)

非アルコール性脂肪性肝疾患 (NAFLD) とは、肝臓に脂肪が過剰に蓄積した状態のことをいいます。治療を怠ると、NAFLD は肝臓に深刻な問題を引き起こす可能性があります。

非アルコール性脂肪肝炎 (NASH)

非アルコール性脂肪肝炎 (NASH) を患うと、過剰な脂肪蓄積から肝臓の炎症 (肝臓の腫れ) や線維症 (瘢痕化) へと状態が進行するといわれています。重症の場合、NASHは肝硬変や肝臓癌を引き起こす恐れがあり、肝移植が必要となる場合もあります。生体肝移植の臓器は亡くなった人、または最近亡くなった人々から提供されているため、¹ドナー待機期間は長く、米国内だけでも30日未満の場合もあれば5年間に及ぶ可能性もあります。²

「痩せ体型」は特別な診断ではなく、NAFLD/NASH患者として見なされます。

どのくらいの人が痩せ体型でNAFLDまたはNASHを患っていますか？

NAFLDとNASHは肥満と深く関連していますが、非肥満患者のNAFLDの有病率は増加しています。⁷ 研究員は西洋の人口の7~20%、アジアの人口の5~26%が痩せ体型でNAFLD患者であると予想しています。⁸

私は肥満、または太っていません。私はNAFLD/NASHを患う可能性はありますか？

あなたが肥満や太っていない場合でも、NAFLDのリスクやNASHを患う可能性があります。痩せ体型の患者にとって、次のNAFLDの危険因子があります：^{9 10 11}

- 過剰な体脂肪
- 高血圧
- 糖尿病
- 適正体重の範囲内での体重増加
- 高フルクトースとコレステロール食の摂取
- 遺伝的素因

痩せ体型のNAFLD患者の最も多い原因は、インスリン抵抗性や内臓脂肪（腹部の脂肪）の増加など代謝関連です。他に考えられる原因には、遺伝性疾患（例：ウィルソン病）、感染性炎症性疾患（例：C型肝炎）、および特定の薬物/医薬品（アミオダロン、タモキシフェン、ジルチアゼム）があります。¹²

高フルクトースとコレステロール食の摂取は、痩せ体型の患者にとってNAFLD / NASHの危険因子となります。

NAFLD/NASHのリスクを減らすにはどうすれば良いですか？

肝臓の脂肪量は、適切な栄養摂取、運動、健康的な体重維持、および十分な睡眠によって減らすことができます。¹³ これらを心がける事で、NAFLD/NASHの予防と治療に役立ちます。

あなたのライフスタイルやニーズに合った危険因子に対する予防策について担当医に相談してください。



非肥満患者の場合、NAFLD/NASHの症状は深刻ではありませんか？

必ずしもそうとは限りません。たとえば、日本の研究では、非肥満、肥満、重度の肥満者を含む762人のNAFLD患者を調査したところ、非肥満患者ではNAFLDの症状が軽度になるというわけではなかったことがわかりました。¹⁴

痩せ体型でNAFLD / NASH患者の兆候と症状には何がありますか？

痩せ体型のNAFLD/NASH患者についての研究がされていますが、現在痩せ体型のNAFLD患者が肥満患者と異なる症状があるというデータはでておりません。¹⁵

NAFLDとNASHはほとんどの場合、初期段階で目に見える症状が出る事はありません。肝臓への顕著な損傷が発生すると、NASHの兆候がより明白になる場合が多いです。NASHの症状には以下があります：

- 倦怠感 (休んでも解消されない疲労感)
- 肌色の变化 (黄変)
- 腹痛

肝硬変は肝疾患の進行形であり、NASHによって引き起こされる可能性があります。発症した場合、以下の症状が見られる場合があります：

- 黄疸 (皮膚と白目の黄変)
- 皮膚のかゆみ
- 腹部の腫れ
- 暗色尿

痩せ体型のNAFLD/NASHの診断方法には何がありますか？

NAFLD/NASHであるか診断するためには、いくつかの検査があります。以下の検査が含まれます：

- 1 一般的な病歴/臨床検査
- 2 血液検査
- 3 画像診断 (例:超音波、MRI)
- 4 肝生検

痩せ体型のNAFLD/NASH患者の治療方法には何がありますか？

現在、NASHの特別に承認された薬を持っているのはインドだけです。しかし、いくつかの薬は承認を得るため臨床試験を行なっています。痩せ体型のNAFLD患者に対して、特定の原因がある場合は、適切な治療することが重要です。

NAFLD/NASHは運動や栄養摂取を心がける事で、ライフスタイルの変化による深刻な肝疾患への進行を早期予防することができます。研究によると、ライフスタイルの改善により非肥満患者の67%がNAFLDの症状が改善し、患者の大多数が3~10%の適度な体重減少をする事でNAFLDが緩和した事がわかりました。

参加できる臨床試験はありますか？

NAFLDまたはNASHのリスクがある、またはその疾患であると診断された場合、臨床試験への参加を検討することができます。臨床試験は病気を予防、検出、治療、または生活の質を改善するための、新しい方法を検証する調査研究です。詳細を確認するには、NAFLD/NASHに関するGLIのリソースを確認してください：どうすれば臨床試験に参加することができますか？

研究には特定の病気を患った異なるグループのリスクと結果を確実に理解するために、多様な特徴と背景を持つ協力者が必要です。治療のリスク、効果、成果に関する研究に影響を与える人口統計：人種、民族、年齢、性別、身長、体重、身体能力が含まれます。¹⁶ほとんどの臨床試験において、¹⁷特にアジア人の患者の参加者数は不十分であり、参加者を積極的に受け入れています。

研究には多様な特徴
と背景を持つ協力者
が必要となります。



この情報はGlobal Liver Instituteにより科学的
研究とデータを基に提供されています。全ての
ソースはこちらを確認ください
www.international-nash-day.com/sources

2021年発行

Global Liver Institute (GLI)は501(c)(3)非課税の非営利団体であり、米国ワシントンD.C.に本社を置き、米国とヨーロッパにオフィスを構えています。GLIのビジョンは肝臓病の蔓延と影響に関する世界的な公衆衛生アジェンダで肝臓の健康を実現することです。GLIの使命は革命的且つコラボレーションを促進し、肝疾患の根絶に取り組む最適なアプローチの拡張をサポートすることにより肝疾患の患者と家族の生活を改善することです。詳細につきましてはこちらを確認くださいwww.GlobalLiver.org。

こちらのコンテンツは、一般の人々に役立つ健康に関する情報を発信することを目的としています。このコンテンツは個々の問題に対する医学的アドバイスを目的としたものではありません。GLIは役員および従業員を含めコンテンツの使用および適用の結果として直接的または間接的に生じる個人的またはその他の責任、損失、またはリスクに対するすべての責任を明確に否認します。

www.international-nash-day.com

#NASHday @globalliver

