

NAFLD/NASH

NAFLD/NASHとは何ですか？

非アルコール性脂肪性肝疾患 (NAFLD)

NAFLD (非アルコール性脂肪性肝疾患) とは、肝臓に脂肪が蓄積されすぎている状態を指します。治療を怠り、放置すると、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性肝炎 (NASH)

NASHは、その余分な脂肪が肝臓の炎症 (肝臓の腫れ) と線維症 (癒痕) に変わり、発症します。重症の場合、肝硬変または肝癌につながるケースもあります。



小児NAFLDは、米国の子供の肝疾患の最も一般的な原因です

研究者は、アメリカに住む2歳から19歳までの子供たちの10%以上が脂肪肝を患っていると推定しています

誰に小児NAFLD/NASHのリスクがありますか？

肥満の子供は、小児NAFLD/NASHを患うリスクが最も高くなります。2型糖尿病、インスリン抵抗性、メタボリック・シンドローム、高コレステロールなどの他の要因も、子供のNAFLD/NASH発症リスクを高める可能性があります。

肥満の子供は、小児NAFLD/NASHを患うリスクが最も高くなります。



小児NAFLD/NASHは、年少の子供よりも年長の子供に多く、少女よりも少年に多く見られます。小児NAFLDの子供は、少女少年関係なく、NASHを患う可能性があります。

すべての子供が小児NAFLD/NASHと診断される可能性がありますが、一般的にはアフリカ系アメリカ人の子供よりもヒスパニック、アジア人、および白人の子供に多く見られます。さらなる研究では、メキシコ出身のヒスパニック系の子供がNAFLD/NASHの事例が最も多い民族の一つであることが分かっています。

世界では、5歳未満の3800万人の子供が太りすぎまたは肥満であることが分かっています。5歳から19歳の3億4000万人以上の子供と青年が太りすぎまたは肥満とされています。

インペリアル・カレッジ・ロンドンと世界保健機関は、この傾向が続く場合、2022年までに体重不足よりも肥満の子供と青年が多くなると述べています。



小児 NAFLD/NANASHの兆候と症状には何がありますか？

多くの子供は、初期段階で症状を示しません。肝臓への顕著な損傷が発生すると、小児 NAFLD/NANASHの兆候がより明白になる場合が多いです。

症状には以下があります。

- 倦怠感
- 肌色の变化
- 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。子供がこれを発症した場合、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



小児 NAFLD/NANASHの診断方法

脂肪肝と小児NASHの初期段階では、観察可能な症状がほとんどない場合があります。しかし、小児NAFLD/NASHを診断するためのいくつかの検査が存在します。それらの検査には、以下の項目が含まれます。

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

私の子供が診断された場合はどうすれば良いですか？

現在のところ、NAFLD/NASHの承認医療薬はありません。しかし、初期段階で、運動や栄養に重点を置き、ライフスタイルを変化させることで、重度の肝臓障害の進行を防ぐことが可能です。

治療を怠り、放置して、肝臓が損傷した場合は、子供に対しても肝移植が必要になる場合があります。



小児NAFLD/NASHはどのように治療することができますか？

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。これは、小児NAFLD/NASHの治療と予防に役立ちます。

リマインダーとしてこれを冷蔵庫に貼り付けましょう



栄養摂取



砂糖が多く入った飲み物や炭酸飲料を控え、水や低カロリーの飲み物に切り替える



甘いお菓子や食べ物を報酬として与えない



栄養表示を読み、隠れた脂肪、砂糖、ナトリウムを探す



子供に過度の食事を与えない。子供サイズのプレートの使用することを検討する



果物と野菜を1日5回に分けて摂取する目標を立てる



ファーストフードや揚げ物を控えさせる



加工食品を食べさせないようにする



運動



1日60分の運動を目指してください。すべてを同時に行う必要はありません。歩くことや運動の機会を増やしたり、可能な場合に階段を使ったりと日々の生活で工夫できます



睡眠は大切です。十分な睡眠を取るために、子供に適切な就寝時間を設定してください。毎晩必要な睡眠時間については、小児科医に尋ねてください。

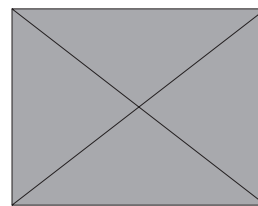


メディアの使用とデバイスの種類を制限することで、画面を見る時間を減らす。食事中にスマートフォンなどの画面を見ることを避け、睡眠や運動に影響しないようにしましょう

私の子供が参加できる臨床試験はありますか？

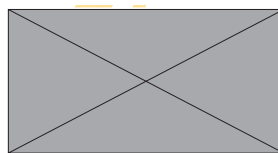
臨床試験は、病気を予防、検出、治療、または生活の質を改善するための新しい方法を検証する調査研究で、全ての年齢が対象となります。この研究により、以下の項目で科学者をサポートすることができます。

- 子供に最適な治療方法を特定する
- 薬の最適な投与量を見つける
- 子供に影響を与える症状の治療法を見つける
- 子供によって異なる症状を治療する
- 成長する子供の体に治療がどのように影響するかを理解する



www.international-nash-day.com

#NASHday @globalliver



Global Liver Instituteは、米国・ワシントンD.C.に本社を置く501(c)(3)非課税・非営利団体です、オフィスはアメリカとヨーロッパ。当団体の使命は、協力して革新を生み出し、肝疾患を根絶するための最適なアプローチを拡大することにより、肝臓のコミュニティにおいて影響力を発揮することです。International NASH Dayとそのロゴは、Global Liver Instituteの登録商標です。

本資料は、一般の人々に役立つ健康に関する情報を提供することを目的としており、個人の問題に対する医学的アドバイスの提供を目的としたものではありません。Global Liver Instituteは、取締役会および従業員を含め、直接的または間接的であれ、本資料のいずれかの使用および適用の結果として発生する個人的なまたはその他の損害、損失、またはリスクに対するすべての責任を明確に拒否します。

Schwimmer JB, Deutsch R, Kahen T, Lavine JE, Stanley C, and Behling C. Prevalence of fatty liver in children and adolescents. *Pediatrics*. 2006; 118(4):1388–1393.

Chalasan N, Younossi Z, Lavine JE, et al. The diagnosis and management of non-alcoholic fatty liver disease: practice guidance from the American Association for the Study of Liver Diseases [published online July 2017]. *Hepatology*. Doi:10.1002/hep.29367.

United Nations Children's Fund, World Health Organization, World Bank Group (2018). Levels and trends in child malnutrition: Key findings of the 2018 Edition of the Joint Child Malnutrition Estimates. <https://data.unicef.org/resources/levels-and-trends-in-child-malnutrition-2018/>

NASPGHAN Clinical Practice Guideline for the Diagnosis and Treatment of Nonalcoholic Fatty Liver Disease in Children: Recommendations from the Expert Committee on NAFLD and the North American Society of Pediatric Gastroenterology, Hepatology and Nutrition; Miriam B. Vos, et al.

Betancourt-Garcia M.M., Arguelles A., Montes J., Hernandez A., Singh M., Forse R.A. Pediatric Nonalcoholic Fatty Liver Disease: The Rise of a Lethal Disease among Mexican American Hispanic Children. *Obes. Surg.* 2017;1–9. doi: 10.1007/s11695-016-2440-5.

Symptoms & Causes of NAFLD & NASH in Children; National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases - <https://www.niddk.nih.gov/health-information/liver-disease/nafl-d-nash-children/symptoms-causes>

Just Enough for You: About Food Portions; National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases - <https://www.niddk.nih.gov/health-information/weight-management/just-enough-food-portions>

The 2018 Physical Activity Guidelines for Americans, Physical Activity Guidelines Advisory Committee, U.S. Department of Health and Human Services - https://health.gov/sites/default/files/2019-09/Physical_Activity_Guidelines_2nd_edition.pdf

Clinical Trials for NAFLD & NASH in Children, NIDDK, NIH <https://www.niddk.nih.gov/health-information/liver-disease/nafl-d-nash-children/clinical-trials>

World Health Organization (2018). World Health Statistics 2018: Monitoring Health for the SDGs (Sustainable Development Goals). <https://www.who.int/docs/default-source/gho-documents/world-health-statistic-reports/6-june-18108-world-health-statistics-2018.pdf>