

NAFLDまたはNASHの診断を受けましたか？

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 (瘢痕) 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、肝移植が必要になる可能性があります。

NAFLD / NASHの診断方法

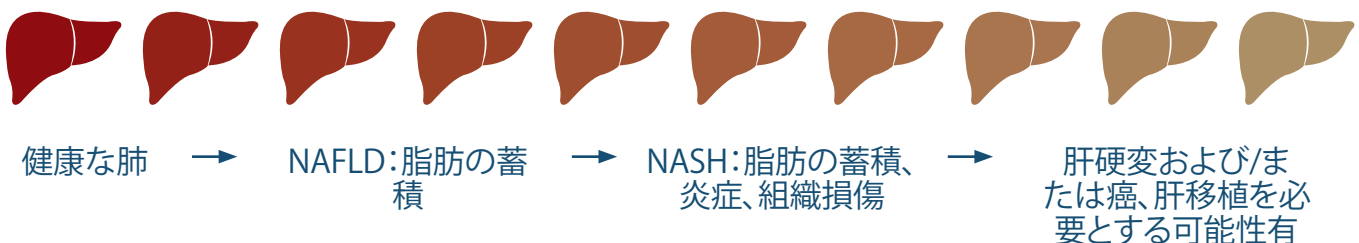
NAFLDとNASHの初期段階では、観察可能な症状がほとんどない場合があります。NAFLD / NASHであるかを診断するためのいくつかのテストが存在します。それらの検査には、以下の項目が含まれます。

- 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

NAFLDとNASHの診断の違いは何ですか？

診断には、肝疾患の初期段階から後期段階まであります。医療供給者がその違いを判断する方法は次のとおりです。

- 脂肪があるが、炎症や組織損傷がない場合、NAFLD
- 脂肪、炎症、肝損傷がある場合、NASH
- 肝臓に線維症と呼ばれる種類の瘢痕組織がある場合は、肝硬変発症の可能性有



NASHと診断された場合はどうなりますか？

現在のところ、NAFLD/NASHの承認医療薬はありません。しかし、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。

NASHと診断された人は、代謝障害や心血管疾患などの他の病気を発症するリスクが高くなります。心臓関連による死亡は、NASHまたは非アルコール性脂肪性肝疾患を患っている人々の主な死因の1つです。

治療を怠り、放置して、肝臓が損傷した場合は、肝移植が必要になる場合があります。NASHは、肝硬変や肝臓癌に進行する可能性、最悪の場合、死に至る可能性もあり、肝移植の主要な原因になると考えられます。

NAFLD/NASHの治療方法にはありますか？

NASHの症状が深刻になるほど、治療管理が難しくなります。肝臓の脂肪量は、栄養摂取、運動、および十分な睡眠によって減らすことができます。これらは、NAFLDとNASHの全段階で効果を発揮します。

承認されている治療方法は存在しませんが、栄養と運動によるライフスタイルの変化が推奨されます。これは次の方法を通して実行可能です。

1 健康的な食べ物の選択

2 食べる量の制限

3 運動の継続



栄養表示を読み、隠れた脂肪、砂糖、ナトリウムを探す



果物と野菜を1日5回に分けて摂取する目標を立てる



全粒穀物を含む、食物繊維の多い食品摂取する



主な添加脂肪としてエクストラバージンオリーブオイルを使用する



週に2~3回、魚を食べる



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



加工食品やファーストフードを避ける



飽和脂肪酸を避ける



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

かかりつけの医療供給者との次のステップは何ですか？



あなたのかかりつけ医は、重症度を決定し、治療に関するアドバイスを提供するために定期的な診断を設けます。

これには以下が含まれます。

- 定期的な血液検査および/または肝臓の画像診断（超音波、MRIなど）
- ライフスタイル改善のために栄養士または推奨トレーナーと協力

医療供給者は、NASHと診断された個人に、炎症や肝硬変によって引き起こされる症状を治療するための様々なオプションを提供することができます。これには次のものが含まれます。

ライフスタイル

栄養と運動によるライフスタイルの改善

投薬

肝臓の脂肪蓄積を治す薬は存在しません。しかし、いくつかの薬は承認を得るために臨床試験が行われています。NASHを患っている場合、糖尿病、高血圧、またはNASHを複雑にする可能性のあるその他の病気への投薬について医療供給者に相談してください。

移植

肝硬変が肝不全に進行してしまった場合、肝移植が必要になる場合があります。



研究によると、肝臓の炎症を軽減するためには、体重の最大7～10パーセントを減量しなければいけない人もいます。BMIが40を超える場合、胃内バルーンや肥満手術などの減量手術の対象候補者になる可能性があります。

参加できる臨床試験はありますか？

NAFLDまたはNASHのリスクがあるか、その疾患である診断された場合、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。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。

- 最善の治療方法を特定する
- 薬の最適な投与量を見つける
- 症状に合った治療法を見つける
- 人によって異なる症状を治療する
- 治療が個人または他の症状にどのように影響するかを理解する



INTERNATIONAL
NASH DAY | 

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。

引用

Nonalcoholic Fatty Liver Disease; Johns Hopkins Medicine - <https://www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/nonalcoholic-fatty-liver-disease>

Paik JM, Henry L, De Avila L, Younossi E, Racila A, Younossi ZM. Mortality related to nonalcoholic fatty liver disease is increasing in the United States. *Hepatology* 2019;3:1459–1471.

Lindenmeyer, C. C., & McCullough, A. J. (2018). The Natural History of Nonalcoholic Fatty Liver Disease-An Evolving View. *Clinics in liver disease*, 22(1), 11–21 <https://doi.org/10.1016/j.cld.2017.08.003>

European Association for the Study of the Liver (EASL); European Association for the Study of Diabetes (EASD); European Association for the Study of Obesity (EASO). EASL-EASD-EASO Clinical Practice Guidelines for the management of non-alcoholic fatty liver disease. *J Hepatol*, 2016;64(6):1388-1402.

Chalasani N, Younossi Z, Lavine JE, et al. The diagnosis and management of non-alcoholic fatty liver disease: practice guideline by the American Association for the Study of Liver Diseases, American College of Gastroenterology, and the American Gastroenterological Association. *Hepatology*. 2012;55(6):2005–2023.

Nonalcoholic Fatty Liver Disease; Johns Hopkins Medicine - <https://www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/nonalcoholic-fatty-liver-disease>

Clinical Trials for NAFLD & NASH; National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases - <https://www.niddk.nih.gov/health-information/liver-disease/naflid-nash/clinical-trials>