



# 肝ぞう通信

2024年度 第4号 《脂肪肝に対する認知行動療法》

## お知らせ

肝疾患医療センターは、肝疾患に関する心配事や悩み事のご相談にお応えしています。当院では、総合相談室が窓口になっております。

場所：病院 1階  
総合相談室

受付時間：  
平日 9:00～15:00  
土曜日 9:00～12:00  
(第2・4土曜日除く)

## 豆知識

脂肪肝は、食事や運動などの生活習慣をこころとからだのバランスをうまくとりながら改善していくことが重要です。治療法のひとつに、認知行動療法があります。

## 次回号

テーマ：（予定）  
飲酒について

## 発行責任者

東海大学医学部付属病院  
肝疾患医療センター長  
加川 建弘

## 脂肪肝への認知行動療法

脂肪肝は、日本人の20～30%以上が罹患している代表的な生活習慣病のひとつで、肝臓に脂肪が過剰に蓄積している状態を指します。近年は肥満か糖尿病あるいはメタボリック症候群を合併した脂肪肝を、MAFLD (Metabolic Associated Fatty Liver Disease、代謝性脂肪肝疾患) と呼んでいます。

MAFLDの治療は、特効薬はなく、生活習慣の改善が中心です。具体的には、適度な運動、食事療法、体重管理が重要です。また、糖尿病や高血圧、脂質異常症の治療も同時に行うことが推奨されます。

認知行動療法 (CBT: Cognitive Behavioral Therapy) は、心理療法のひとつで、思考や信念が感情や行動に影響を与えると考え、それを变えることで問題の解決を図る方法です。認知行動療法は、特定の問題に焦点を当て、現実的かつ実践的な解決策を提供することを目的としています。うつ病などのこころの問題の他に、生活習慣病の人たちにも行動改善を短期間に達成できることから応用されています。

