

私たち肝疾患医療センターにおいても、脂肪肝の患者さんを対象に試験的に認知行動療法をおこなっています。具体的には、食事日記をつけることにより食習慣の改善を、動画視聴や活動量計をつけることにより運動量の増加を目指します。このような認知行動療法により、7%の減量と肝臓への脂肪沈着を減らすことが可能か検証しています。

さらに、この研究では、リハビリテーション科が運動療法のオリジナル動画を作成し、管理栄養士が栄養指導や体組成の測定を行うなど、多職種が専門家が関与しています。医師は看護師とともに、検査や画像のデータを評価し、認知行動療法を提供します。そして、患者さんが生活習慣を変えようと思えるような解決策を一緒に考え、成功した時には共に喜びを分かち合うなどモチづけを図っています。脂肪肝に対する認知行動療法に、興味や関心を持たれた方は、主治医あるいは看護師にお尋ねください。



《著者紹介》

東海大学医学部看護学科

右：庄村 雅子（しょうむら まさこ）・神奈川県鎌倉市出身

左：岡部 春香（おかべ はるか）・神奈川県藤沢市出身

中央：榊原 麻弥（さかきばら まや）・神奈川県横浜市出身



3人で、毎週金曜日を中心に外来で肝臓病の患者さんを支援しています。現在は主に、肝がんで外来治療中の看護に携わらせていただいています。肝疾患の看護について、ご相談がありましたら、お気軽にお声がけください。