

# あさのは

麻の葉(あさのは)文様とは、古来より日本にある、成長・健康を願う模様です

Vol.13

2023.01



新年ごあいさつ

病院長年頭あいさつ

看護部長あいさつ／看護部の取り組み

リハビリテーション科

腰痛について

健康管理課

人間ドックのご案内



# 新年のごあいさつ



人類が新型コロナウイルス感染症の治療やウイルス撲滅に挑み続けて、はや3年の年月が経過しました。

昨年も新型コロナウイルスの蔓延は引き続き猛威を振るい、我が国の社会ならびに医療システムに対し甚大な影響を及ぼしました。当院におきましても多くの影響を受けましたが、様々な問題を乗り越え、このように無事に新春を迎える事ができましたこと

は大変うれしく存じます。これは皆さま方の温かいご支援とご理解、ご協力の賜物とひとえに感謝申し上げます。

本年は卯（うさぎ）年です。卯年は芽を出した植物が成長し、茎や葉が大きくなる時期を示し、目に見えて大きく成長する年だといわれています。当院も本年はうさぎのように飛躍し、大きく成長する年にしたいと考えています。

またポストコロナ時代を見据え、これまで以上に「患者さんを中心にすべてが繋がる医療」を展開するべく、職員一同力を合わせて信頼にお応えできるよう努めてまいります。

本年もこれまで同様のご支援を賜りますようお願い申し上げます。皆様のご多幸とご健康を祈念しまして、新年の挨拶とさせていただきます。

どうぞよろしくようお願い申し上げます。

浅草病院 病院長 日野博文





# お正月と腰痛の関係とは？

お正月はどう過ごしましたか？こたつに入ってみかんを食べたり、横になりながらテレビをみたり、ついつい身体に悪い姿勢をとっていたのではないのでしょうか。長時間、悪い姿勢を取り続けると腰に負担がかかり、腰痛の原因となることがあります。

## そもそも腰痛って？

腰背部から臀部にかけての痛みや張りなどの不快感をさすもので、病気の名前ではなく、頭痛や腹痛などとおなじ症状の一つです。腰痛のうち、ヘルニアや脊柱管狭窄症などと、診断名がつくのは、わずか15%ほどです。残りの85%は診断名はつきません。腰痛は、普段の姿勢や動作による影響、運動不足、筋力の低下によって起こります。日頃から気を付けて生活することが大切です。



## 腰痛を生じやすい姿勢とは？



猫背・足組



仙骨座り



あぐら

これらの姿勢を続けると腰に負担がかかり、腰痛を生じやすくなります



良い姿勢

### ● 良い姿勢のポイント

椅子に深く腰掛けましょう。良い姿勢をとれるように、椅子・テーブルの高さなどを調節しましょう！

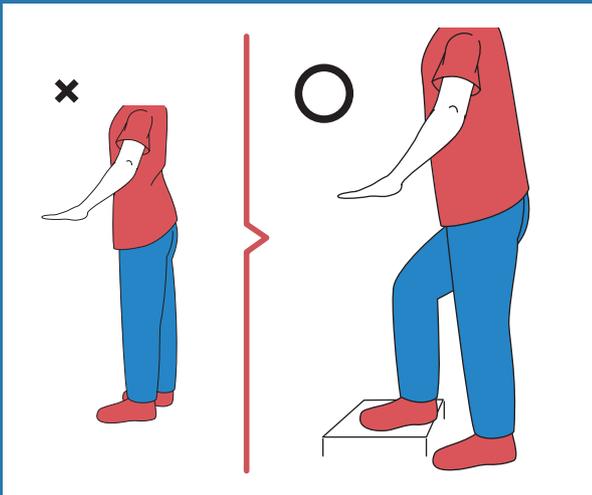
実際の生活で、悪い姿勢を全くとらないのは難しいので、気が付いたときに背筋を伸ばしたり、姿勢を見直す程度でよいと思います。

また、良い姿勢とされているものも長時間同じ姿勢でいると腰痛を引き起こすことがあるため、定期的に立ち上がるなど体を動かすようにしましょう。

# 腰への負担を減らすポイント

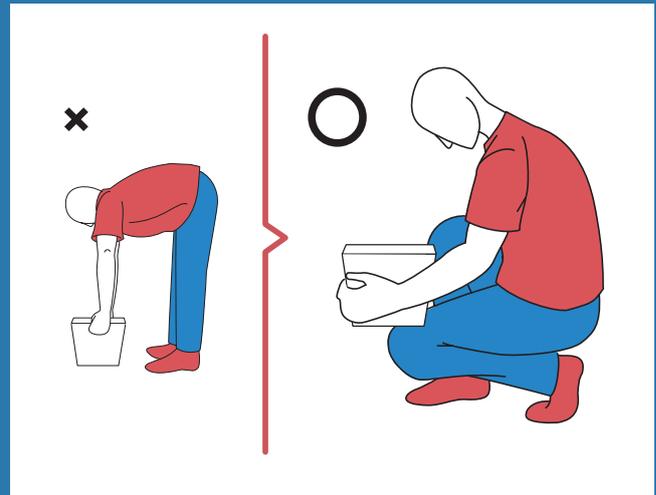
腰をかがめる、丸めての動作は負担がかかります。膝や手も補助的に使うことで腰への負担が軽減されます。

## 立ち作業の際のポイント



洗顔や料理など、立ち作業を行うときに、片足を台の上に乗せて行くと腰への負担が軽減される。

## 物を持ち上げる際ポイント



重心を低くし対象物に近づく。ひねらないように注意し、膝の力も使い持ち上げる。しゃがむことで腰への負担が軽減される。

## 掃除の際のポイント



ここまで、姿勢や動作についてはなしてきましたが、良い姿勢・動作をするためには、柔軟体操・筋力トレーニング・全身運動・バランス練習など、柔軟性と筋力をつけることも大切です。

ですが、過度な運動は逆に怪我などを引き起こします。まずは自分の出来る範囲を自分で理解して無理のない範囲からはじめましょう。

# 人間ドックで健康な未来を

充実した人生のため、大切な家族のため、人間ドックを受けましょう。

🔥 ホームページからでも予約できるようになりました

当課では、人間ドックやがん検診などの一次健診から、その後の二次検査まで、病院併設の強みを活かして、皆様の健康管理のお手伝いをしています。

|       |                                   |             |
|-------|-----------------------------------|-------------|
| コース内容 | ●フルドック《スタンダードドック+脳+胸CT+腫瘍マーカー》    | 80,300円(税込) |
|       | ●スペシャルドック《スタンダードドック+胸CT+腫瘍マーカー》   | 55,000円(税込) |
|       | ●レディースドック《スタンダードドック+乳がん検査+子宮がん検査》 | 55,000円(税込) |
|       | ●スタンダードドック《一般的な人間ドック》             | 45,100円(税込) |

| 検査項目    | 内容                        |   |
|---------|---------------------------|---|
| 身体測定    | 身長、体重、BMI、腹囲、標準体重         |   |
| 内科診察    | 問診、聴打診、触診                 |   |
| 眼科検査    | 視力、無散瞳眼底カメラ、眼圧測定          |   |
| 聴力検査    | オーディオメーター (1000Hz・4000Hz) |   |
| 循環器検査   | 心電図、心拍数、血圧測定              |   |
| 呼吸器検査   | 胸部X線検査、肺機能検査              |   |
| 上部消化管検査 | 食道、胃、十二指腸透視検査(バリウム)、内視鏡検査 |   |
| 腹部超音波検査 | 胆のう、肝臓、膵臓、脾臓、腎臓           |   |
| 尿検査     | 糖、蛋白、潜血、ウロビリノーゲン、PH、比重、沈渣 |   |
| 便検査     | 潜血反応(免疫2回法)               |   |
| 血液検査    | 血液学検査                     | 白血球数、赤血球数、ヘモグロビン、ヘマトクリット、血小板、MCV、MCH、MCHC、血液像、血清鉄     |
|         | 胆のう、肝臓、膵臓機能検査             | 総蛋白、A/G、GOT、GPT、 $\gamma$ -GTP、ALP、LDH、総ビリルビン、血清アミラーゼ |
|         | 脂質代謝検査                    | 総コレステロール、HDLコレステロール、LDLコレステロール、中性脂肪、non-HDLコレステロール    |
|         | 血糖検査                      | 空腹時血糖、HbA1c   |
|         | 腎機能検査                     | 尿素窒素、クレアチニン、eGFR                                      |
|         | 痛風検査                      | 尿酸  |
|         | 血清学検査                     | HBs抗原、HCV抗体、RPR、TPLA、RA、CRP、血液型(ABO・Rh) ※初回のみ         |
|         | 甲状腺検査                     | FT3・FT4・TSH   |

自分に合ったコースの人間ドックを受けられます。どれを受診するか迷った場合はお気軽にご相談ください。

# 浅草病院ならではのポイント

Point  
01

さまざまな検査プランと  
オプション検査



頭部 MRI/MRA、頸部 MRA、低被爆の胸部CT、胃カメラ、乳がん検査など半日で検査を行うことが可能です。オプション検査も充実しています。

Point  
02

土曜日も受診可能



お忙しい方でも人間ドックを受けていただけるよう土曜日(午前のみ)も実施しております。

Point  
03

消化器専門医による  
胃カメラ検査



苦痛緩和のため、鎮静剤を使用して検査を受けることができます。患者様の苦痛や身体への負担を少なくするよう心掛けています。

Point  
04

健診後の二次検査  
フォロー体制



人間ドックや健康診断で「要精密検査」「要再検査」と判断された場合、詳しい検査や治療などのフォロー体制を整えています。ご相談ください。

ご予約・お問い合わせ

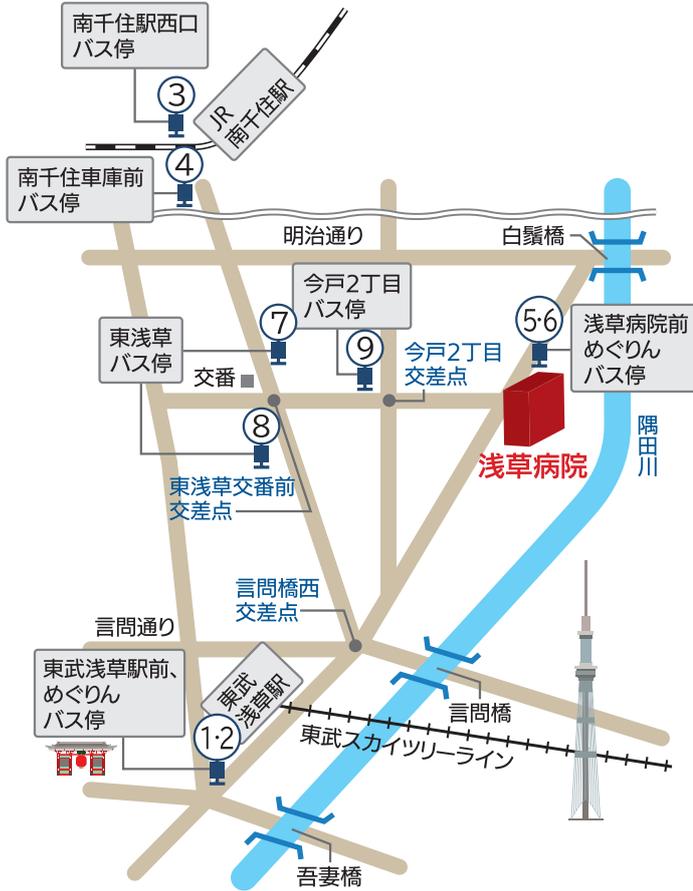
浅草病院 健康管理課

TEL : 03-6892-2525 (直通)

Mail : kenkan\_amg@asakusa-hp.jp



# アクセス



## 行き (浅草駅から)

- 都営バス「東武浅草駅前」発  
「南千住駅西口」行  
「東浅草」下車
- 都営バス「東武浅草駅前」発  
「南千住車庫前」行  
「東浅草」下車
- 北めぐりん (浅草駅) 発  
(浅草まわり)  
「今戸2丁目」下車

## 行き (南千住駅から)

- 都営バス「南千住駅西口」発  
「東神田」行、  
「東京駅八重洲口」行  
「東浅草」下車
- 都営バス「南千住車庫前」発  
「浅草雷門」行  
「浅草病院前」下車

## 帰り (浅草駅へ)

- 都営バス「浅草病院前」発  
「浅草雷門」行  
「東武浅草駅前」下車
- ぐるーりめぐりん  
「浅草病院前」発  
「浅草駅」下車
- 都営バス「東浅草」発  
「東神田」行、  
「東京駅八重洲口」行  
「東武浅草駅前」下車

## 帰り (南千住駅へ)

- 都営バス「東浅草」発  
「南千住駅西口」行、  
「南千住車庫前」行  
「浅草雷門」行  
「浅草病院前」行  
「浅草病院前」下車
- 都営バス「今戸2丁目」発  
「南千住車庫前」行  
「浅草病院前」行  
「浅草病院前」下車

## 公共交通機関をご利用の場合

### 浅草駅

(東京メトロ銀座線、都営浅草線、東武スカイツリーライン)

- 都営バス「東武浅草駅前」から乗車  
→ 「南千住車庫前行き」または「南千住駅西口行き」  
「東浅草」下車。徒歩 8 分  
→ 「南千住車庫前行き」。「今戸2丁目」下車。徒歩 4 分
- 台東区循環バス 北めぐりん「浅草駅」から乗車  
→ 「今戸2丁目」下車。徒歩 4 分
- 浅草駅より徒歩約 20 分
- 浅草駅からタクシー 8 分

### お車をご利用の場合

当院には駐車場はございません。公共交通機関等をご利用ください。やむを得ずお車でのご越しの場合は、近隣の有料駐車場をご利用ください。

### 南千住駅

(JR常磐線、東京メトロ日比谷線、つくばエクスプレス)

- 都営バス「南千住車庫前」から乗車  
→ 「浅草雷門行き」。「浅草病院前」下車
- 都営バス「南千住車庫前」または「南千住駅西口」から乗車  
→ 「東神田行き」または「東京八重洲口行き」。「東浅草」下車。  
徒歩 8 分
- 南千住駅からタクシー 8 分

## 無料シャトルバス運行のご案内

浅草病院⇄浅草駅、浅草病院⇄南千住駅を約 20 分間隔で運行しています。

詳細につきましてはQRコードまたは受付にご留意しておりますので、お声掛けください。



時刻表 QR

| 受付・診療時間 | 受付                                | 診療      |
|---------|-----------------------------------|---------|
| 午前      | 初診 8:00 ~ 11:30 / 再診 8:00 ~ 12:20 | 9:00 ~  |
| 午後      | 12:30 ~ 17:00                     | 14:00 ~ |
| 夕診      | 17:00 ~ 18:00                     | 17:30 ~ |



あさのは 13 号 2023 年 1 月発行  
発行：医療法人社団哺育会 浅草病院  
編集：IT・広報委員会  
〒111-0024 東京都台東区今戸2-26-15  
TEL. 03-3876-1711  
<https://www.asakusa-hp.jp/>

浅草病院  
YouTube



浅草病院  
ホームページ

