

麻の葉（あさのは）とは、古来より日本にある、成長・健康を願う模様です

2025.11

21

# あさのは



## 特集 インフルエンザ予防のすゝめ

訪問診療・看護開設のお知らせ／秋が旬!きのこ特集／  
院内日記／健康保険証について

医療法人社団哺育会 浅草病院  
Asakusa Hospital



元気に冬を過ごすために

# インフルエンザ 予防のすゝめ

監修

感染管理認定看護師  
山田 大代



## インフルエンザは高齢者にとって危険な病気です！

高齢者の方は特に注意が必要です。

インフルエンザは、ただの風邪とは違って急に高い熱が出て、強いだるさや関節の痛みなどが現れます。高齢の方がかかると、肺炎を起こしたり、持っている病気（心臓・肺・腎臓・糖尿病など）が悪化して、入院が必要になることもあります。

実際に、全国で毎年およそ 1 万人がインフルエンザや肺炎で亡くなっていると言われています。このように、高齢者にとってインフルエンザは命にかかわる病気なのです。



## 毎日の予防でできること

毎日の生活習慣で予防することが大切です。ウイルスを体に入れない工夫と、体の抵抗力を高めることが効果的です。

### ①手洗い・うがいの徹底

外から帰ったら石けんで 20 秒以上手を洗いましょう。うがいをすると、のどに付いたウイルスを洗い流せます。

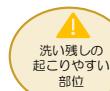


※正しい手洗いの方法は、  
右図「厚生労働省：正しい手洗い」を確認しましょう。

### 正しい手洗い

液体石けんと流水による手洗い

- 1 初めに、水で手を濡らし、石けんを手に取ります  
First, wet your hands with water and apply enough soap
- 2 石けんをよく泡立てながら、手のひらを洗います  
Wash your palms while whipping soap well
- 3 手の甲を伸ばすように洗います  
Wash it to extend the back of your hand
- 4 指先・爪の間を念入りに洗います  
Wash your fingertips and under nails carefully
- 5 指の間を洗います  
Wash in between the fingers
- 6 親指をねじりながら洗います  
Wash while twisting your thumb
- 7 手首を洗います  
Wash your wrists
- 8 流水で石けんと汚れを洗い流します  
Rinse off soap and dirt under running water
- 9 ペーパータオルでしっかりと、水分を拭き取ります  
Dry hands using a paper towel



出典：社 明成「微生物学・感染制御学」  
メヂカルフレンド社

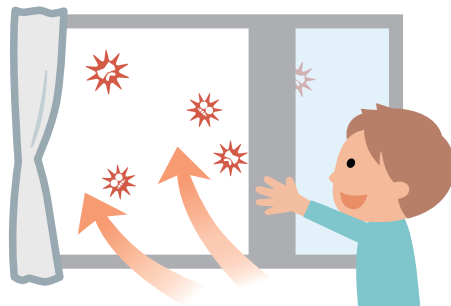
## ②マスクの着用と人込みを避ける

インフルエンザは咳やくしゃみのしぶきで広がります。人込みでは不織布マスクを正しくつけ、できるだけ混雑を避けましょう。



## ③室内の換気と適度な湿度

乾燥はのどや鼻を弱らせます。湿度を50～60%に保ち、1時間に数分でも換気しましょう。



## ④栄養バランスと十分な睡眠

栄養のある食事としっかりした睡眠で免疫力を高め、病気にかかりにくい体を作りましょう。



こうした小さな習慣の積み重ねが、毎日の予防につながります。

## 予防接種の大切さ

毎年の予防接種が大切です。ワクチンを打っても絶対にかからないわけではありませんが、発症を防ぐ効果や、かかっても重症化を防ぐ効果があります。特に高齢者が接種すると、入院や死亡の危険を大きく減らせることがわかっています。

効果は接種から2週間ほどで出始め、5か月ほど持続します。日本では例年12月から3月に流行のピークを迎えます。10月頃から接種が始まるので、早めの接種を検討しましょう。



## 最後に

自分を守ることは家族や周りを守ることにもつながります。高齢者が元気に過ごせば、ご家族も安心し、地域全体が健康でいられます。この冬も「予防のすゝめ」を合言葉に、地域みんなで協力してインフルエンザに負けない生活を送りましょう。



# 訪問診療・訪問看護 開設のお知らせ



## 住み慣れた家で、いつもの暮らしを。

浅草病院は 2025 年 8 月、新たに「在宅支援室」を開設し、訪問診療・訪問看護をスタートしました。当院より 2 km 圏内の台東区や墨田区、荒川区などが訪問エリアとなっております。入院中から退院後まで多職種で連携し、患者さまが安心して自分らしい生活を続けられるようサポートいたします。また、地域の介護・福祉サービスとも手を取り合い、一人ひとりに合った支援を届けていきたいと思ひます。

この訪問診療・訪問看護を通じて、当院をご利用していただく方の輪を少しずつ広げていき、地域と病院の繋がりをより深めていければと考えております。「暮らしの中の医療」を支えるパートナーとして、患者さまに寄り添ってサポートできるような病院を目指していきます。

※ 訪問看護のご利用は、当院かかりつけの患者さまに限らせて頂きます。

## 訪問診療

往診は、医師がご自宅を訪問して診察や治療を行う医療サービスです。通院が難しい方でも、自宅で安心して生活できるよう、病状の管理や薬の処方などを通じて健康を支えます。住み慣れた地域で、安心・安全な暮らしを続けるための大切な支援です。



## 訪問看護

訪問看護は、看護師がご自宅を訪問し、医師の指示に基づいて医療的ケアを提供するサービスです。病状の観察、服薬管理、清潔ケアなどを通じて、住み慣れた地域で安心して生活できるよう支援します。ご本人やご家族の不安を軽減し、在宅療養をサポートします。



## 訪問リハビリ

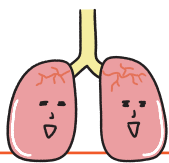
訪問リハビリは、理学療法士・作業療法士・言語聴覚士がご自宅を訪問し、身体機能や言語・嚥下機能の改善を目的としたリハビリを行うサービスです。通院が困難な方でも、住み慣れた環境で安心して生活できるよう、自立支援と生活の質の向上をサポートします。



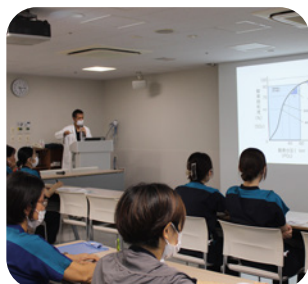
在宅療養に関して不安な事・お困りのことなどは、  
かかりつけ医、または担当ケアマネージャーへご相談ください。

9/12 (金)

## 呼吸器勉強会

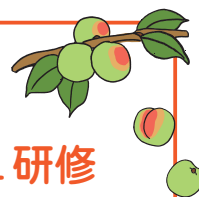


日野院長主催の呼吸器勉強会が 9/12 に行われました。身体の呼吸機能の解剖から検査結果の見方や評価方法など細かく教えていただきました。看護師、理学療法士、作業療法士などのスタッフが参加し呼吸機能の学びを深めました。日々の業務に反映していきたいと思います。



9/19 (金)

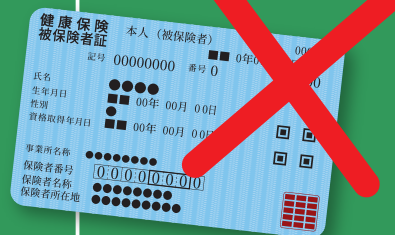
## 看護部新人リフレッシュ研修



自分たちで企画から実施まで行うことでメンバー同士が連携しあい、意見を共有し、チームワークやモチベーションを高め仕事に対する意欲や業務に取り組む姿勢が積極的になることを目的に実施しました。今年度は新人たちで企画し鎌倉へ行ってきました! 梅酒作り体験を行い、リフレッシュ出来ていました。



## 2025年12月2日以降 健康保険証が使用できなくなります



2025年12月2日以降、現在お持ちの健康保険証が完全廃止となります。

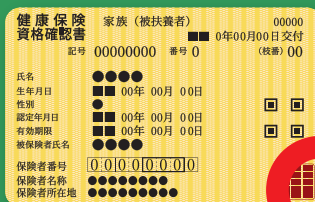
今後は健康保険証として利用登録をしたマイナンバーカード、または資格確認書をお持ちください。

### マイナンバーカード



or

### 資格確認書



### 資格確認書について

カードの色は発行元や種類によって異なります。左上の「資格確認書」という記載をよく確認してお持ちください。

マイナンバーカードの申請方法は、次の4つの方法からお選びいただけます。

詳しくは  
こちらから



スマートフォン



パソコン



郵便



証明用写真機

ご不明な点がございましたら、住民登録のある市区町村窓口にてご相談ください。

当院の管理栄養士おすすめ

# 健康レシピ

浅草病院 栄養科

## 秋が旬！「きのこ特集」



秋を表す言葉の中に、読書、スポーツ、芸術と並んで「食欲の秋」があるように、秋は食べ物をおいしくいただける季節です。秋に旬を迎える食材はたくさんありますが、今回は、秋の味覚の代表とも言える「きのこ」について、栄養や美味しい保存法などをご紹介します。

### きのこの栄養

きのこは約90%が水分でできているため、低エネルギー食品の代表格です。糖質や脂質の代謝を助けてくれるビタミンB群、カルシウムの吸収を助ける働きがあるビタミンD、便通の改善や動脈硬化・糖尿病・大腸がんなどの生活習慣病を予防する食物繊維が豊富に含まれています。また、きのこはうまみ成分であるグルタミン酸やグアニル酸を含む物が多いので、数種類のきのこを組み合わせることで、味の相乗効果が起こり、うま味を強く感じることができます。

### きのこを美味しく食べるには…？



きのこは鮮度が落ちやすく、日持ちしません。きのこの魅力とも言える風味が損なわれないよう、次のポイントを押さえて保存しましょう。

#### Point

#### 風味が落ちるのを避けるため、洗わない

風味を生かすため、きのこは洗わずに保存するのが基本です。汚れやほこりが気になる場合は、水で湿らせたキッチンペーパーで拭き取りましょう。

#### Point

#### 冷蔵と冷凍を使い分ける

その日のうちに使いきる場合は、生のまま冷蔵保存して大丈夫です。それ以外は、鮮度が落ちるのを避けるため冷凍保存がオススメです！冷凍してから加熱すると、細胞膜が壊れ、酵素の働きによってうまみが増します。



【えのき・ぶなしめじ・まいたけ】

石づきを切り落とし、使いやすいサイズにほぐす。



【えりんぎ】

使いやすい大きさに切る。

### おすすめレシピ



#### たっぷりきのこ鶏肉のトマト煮

普段のトマト煮に、ぶなしめじとまいたけを追加したうまみたっぷりの1品です♪

##### 【材料（4人分）】

鶏むね肉 .....1枚 (265g)  
塩、こしょう ..... 少々  
ぶなしめじ .....1袋 (100g)  
まいたけ .....1袋 (100g)  
玉ねぎ .....1個 (200g)  
にんじん .....1本 (135g)  
油 ..... 大さじ 1.5

##### ☆調味料

トマト缶 .....1缶 (400g)  
水 .....100ml  
ケチャップ ..... 大さじ 1  
コンソメ粉末 ..... 小さじ 1

塩、こしょう ..... 少々

##### 【作り方】

- ①ぶなしめじ、まいたけはほぐしておく。  
玉ねぎは串切り、にんじんは乱切りにする。
- ②鶏肉は一口大に切り、塩、こしょうをふる。
- ③フライパンに油を引き、鶏肉に焼き色がつくまで焼く。  
裏返して、同様に焼く。
- ④①の野菜を入れ、しんなりするまで炒め合わせる。
- ⑤☆の調味料を入れて混ぜ、沸騰したら、ふたをして弱火で15分煮る。塩、こしょうで味を整える。
- ⑥器に盛り付けて、完成！

##### 【栄養価（1人分）】

エネルギー 2505kcal / たんぱく質 15.4g / 脂質 16.2g  
/ 炭水化物 14.3g / 食塩相当量 2.4g



● 医療講演会のお知らせ ●

# 過活動膀胱ってなに？

～排尿のあれこれ～

参加無料

定員 100 名  
(先着順)

## 開催事項

2025年11月28日(金)  
14:00~16:00(受付開始13:30)

台東区民会館 8階 第5会議室

〒111-0033 台東区花川戸2丁目6番5号

講師

あらき

だいじ

荒木 大司

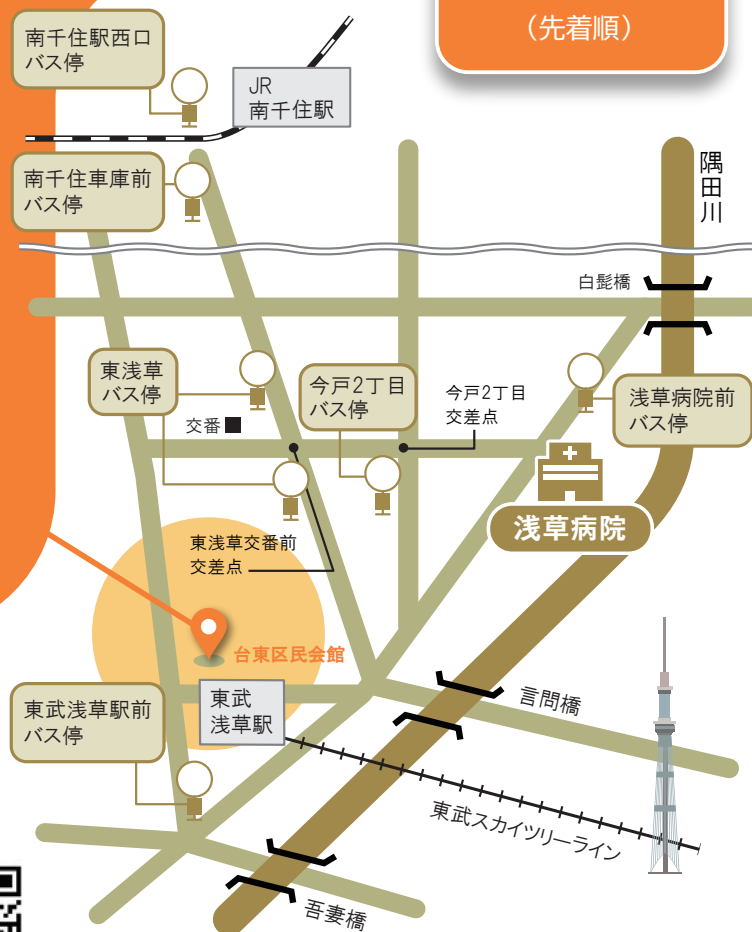
浅草病院  
泌尿器科部長

## 交通アクセスについて

### 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  
【約20分間隔でご案内】

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



## 受付・診療時間について

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 ~

詳しくはこちらまで

浅草病院  
YouTube



浅草病院  
ホームページ



医療法人社団哺育会 浅草病院  
Asakusa Hospital



あさのは21号 2025年11月発行

発行：医療法人社団哺育会 浅草病院 編集：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/>