

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

# あさのは

2026.1

22



## 特集 新年のご挨拶

医療講演会の記録／骨盤底筋群トレーニング／  
院内日記／管理栄養士おすすめ餅レシピ

医療法人社団哺育会 浅草病院  
Asakusa Hospital



# 謹賀新年

旧年中は格別のご厚情を賜り、誠にありがとうございました。新しい年を迎え、皆さまが健やかに明るい日々をお過ごしになられますことを心よりお祈り申し上げます。

本年は午（うま）年。「勢いよく前へ進む」「飛躍のきっかけとなる」とされる年です。私たちもこの言葉にならい、地域の皆さまの日常がより安心で心地よいものとなるよう、一步ずつ確かな前進を重ねてまいります。

医療界を取り巻く状況は、感染症対策の継続や医療人材の不足、高齢化の加速など、依然として大きな変化の中�습니다。だからこそ、浅草病院は「地域で安心して暮らし続けられる医療」を大切にし、以下の点に重きを置き、今年も皆さんと共に歩んでまいります。

## 1. ご自宅での暮らしを支える訪問医療の開始

昨年より、訪問看護・訪問診療を開始しました。通院が難しい方や在宅療養を希望される方のもとへ医師・看護師が伺い、住み慣れたご自宅で安心して過ごせるよう支援いたします。また、ご家族の負担を軽減するレスパイト入院も整備し、急なご事情にも対応できる体制が整いました。

## 2. 地域包括ケア病棟の開設で切れ目ない医療へ

新たに開設した地域包括ケア病棟では、急性期治療後のリハビリや在宅復帰の支援、短期入院など、生活に寄り添った医療をご提供します。地域の医療・介護機関とも連携を深め、患者さんを継続的に支える体制を強化してまいります。

## 3. これまで以上に信頼される専門医療の提供

脊椎外科・整形外科の低侵襲手術や婦人科内視鏡手術といった専門分野でも、より質の高い医療を追求し、患者さんの負担を減らす治療を進めてまいります。

本年も、午年らしく力強く、そして優しく前へ進む浅草病院であり続けます。どうぞよろしくお願ひ申し上げます。

浅草病院 院長  
日野 博文



新年あけましておめでとうございます。

皆様のご健勝とますますのご発展を心よりお祈り申し上げます。

昨年は、医療界も大変厳しい状況にあり、赤字の病院も全体の6割に達し、廃業する病院も散見される辛い年でもありました。そんな中でも当院は、地域包括ケアシステムを構築し、地域包括ケア病棟、訪問診療、訪問看護を開始した、飛躍の年でもありました。

本年は、診療報酬改定の年となっています。詳細な内容までは、現時点では分かりませんが、枠組みとしては、①経営が悪化する医療機関への対応、②かかりつけ医機能を評価する診療報酬体系の整理、③2027年度から始まる新たな地域医療構想における機能分化を見据えた診療報酬が設定されております。診療報酬改定では、新たな基準やルールの追加、変更が行われます。また、皆様の窓口負担額も従来と変わってきますので、不明な点は、直ぐにお答えできる体制も整えていきたいと思います。

皆様に受診しやすい病院を目指して職員一同努力してまいります。この新しい年が、皆様にとってより良き年となる事と願い、私からの年頭の挨拶とさせて頂きます。

今年も浅草病院を、どうぞよろしくお願ひ致します。

事務長 山根 達弥

---

新年あけましておめでとうございます。旧年中は、地域の皆さまより格別のご支援とご厚情を賜り、心より御礼申し上げます。

私たちは、地域に根ざした医療機関として、皆さまの健康と安心を支える存在でありたいと願い、日々努力を重ねてまいりました。本年も、信頼される病院を目指し、職員一同、努力してまいります。皆さまにとって、健やかで笑顔あふれる一年となりますよう、心よりお祈り申し上げます。

本年もどうぞ変わらぬご支援とご指導を賜りますよう、よろしくお願ひ申し上げます。

看護部長 高橋 優子



# 医療講演会の記録



医療講演会は2年ぶりの開催となりましたが、当日は約60名の皆さんにご参加いただきました。講演では、当院の医師より過活動膀胱についてお話し、あわせて当院リハビリテーション科スタッフによる骨盤底筋体操も行いました。ご参加いただいた皆さん、誠にありがとうございました。

## 泌尿器科の外来担当医表

	月	火	水	木	金	土
午前	●	●		●		●
午後	●			●		△

泌尿器科の詳細は  
こちらをチェック



講師の医師より ご挨拶

泌尿器科部長 荒木 大司

去る2025年11月28日金曜日に「過活動膀胱ってなに～排尿のあれこれ～」の題目で医療講演いたしました、浅草病院 泌尿器科の荒木です。小春日和の中、多くの方に足を運んでいただき、この場を借りて御礼申し上げます。



前半30分は過活動膀胱の疫学、泌尿器科領域の解剖学的な構造を中心に講演しまして、当院リハビリテーション科の骨盤底筋体操の実演をはさみ、後半30分は過活動膀胱の機序、尿量などの生理学的な内容、生活習慣改善の必要性などを講演しました。前半部は学生時代の授業のような話が多く、退屈な内容でしたが、リハビリテーション科の骨盤底筋体操で皆様にも参加していただいたことにより、場の空気が一気に盛り上がったのを感じました。その流れに乗って、後半部は参加された方の興味をそそる過活動膀胱の病態、治療を中心に講演しまして、過活動膀胱症状質問票(OABSS)に心の中で回答していただいたり、皆さんの体重から具体的な1日の飲水量を計算していただしたりと、参加型の講演であったと思われます。

おそらく、1日の飲水量が皆様の想像より少なく、意外に感じた方も多いかもしれません。もちろん、飲水量が極端に少ないと脱水症状を呈してしまうので、避けていただきたいですが、過度の飲水も頻尿、むくみ、めまいなどの症状を引き起こしてしまい日常生活に支障をきたしますので、夕食前までのこまめな水分摂取を心がけてもらえば、排尿に関してのストレスが減ります。

飲水後にすぐに尿意を感じるのは、単なる反射であり、脱水予防のために、排尿後にすぐに飲水する行為は泌尿器科医としてはあまりお勧めしません。尿意があつても、余裕があるときは排尿を我慢する、蓄尿訓練を試してみてください。排尿でお困りの際には浅草病院泌尿器科の外来を是非とも受診してください。お待ちしております。



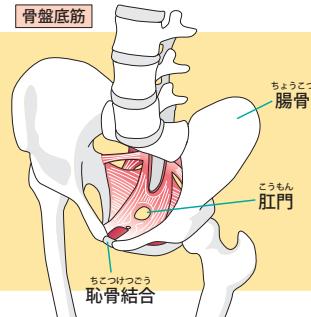
当日参加頂いた方からは多くの言葉を頂き、残念ながら参加できなかった方からも、今度はいつ講演するのかと要望を多く賜り、大変嬉しく思います。またこのような機会がございましたら、過活動膀胱の医療講演を開催いたしますので、多くの方に足を運んでいただき、皆様の生活の一助になればと思い、ご挨拶に代えさせていただきます。

鍛えて予防！

# 骨盤底筋群トレーニング

## 骨盤底筋群とは？

骨盤の底に広がっていて、「尿道・膣・肛門を締める」「排尿・排便をコントロールする」「姿勢を保つ」といった働きをしています。つまり、尿だけでなく、姿勢や体幹の安定にも関わる重要な筋肉なのです。



加齢・出産・肥満・運動不足などで骨盤底筋群が弱くなると、尿漏れや姿勢の崩れの原因にもなります。日常生活に骨盤底筋群トレーニングを取り入れて、防げる今のうちから鍛えましょう。

## 座った状態の骨盤底筋体操

①椅子に座り、背筋を伸ばしてリラックスしましょう。

\*足を床につけて、腰をまっすぐに保つ

②大きく息を吸ってお腹を膨らませます（5秒）

③口から息を吐き出しながら肛門に力を入れる（5秒）

④15～20回繰り返す



## 立った状態の骨盤底筋体操

①足を肩幅に開き、肩の力を抜いてリラックスしましょう

\*体重を均等に分散させます

②大きく息を吸ってお腹を膨らませます（5秒）

③口から息を吐き出しながら肛門に力を入れる（5秒）

④15～20回繰り返す



point

“やらなきゃいけない”よりも  
“ふと思い立った時に”が継続のコツ！

- まずはすきま時間に5～6回がスタートライン！
- 「筋トレの時間を作る」ではなく、日常生活の中に取り入れる

# 院内日記

## 「BLS 研修」を行いました！

BLS とは「Basic Life Support：一次救命処置」の略で、心臓や呼吸が止まった人に対し、救急隊や医師が到着するまでの間に、その場にいる人が行う応急救手当の事です。当院では医師と、突然の心停止に対するチーム蘇生を習得するための教育コースを受講し、資格を持った看護師が中心になり、年に2回訓練を行っています。事務を含む、浅草病院のスタッフ全員が訓練を行います。



### 研修のながれ



### 「倒れている人がいます」

と声を出して発見者の訓練から始めます。

### 心臓マッサージを30回行い、呼吸をサポートするマスクを2回動かします。

心肺蘇生訓練用マネキンを使用しますが、実際にマッサージをすると胸がへこみ、やる側は汗をかくぐらい体力を使います。長く続けるため、心臓マッサージをする人、呼吸をサポートする人、AED を操作する人、3人一組で交代をしながら行います。医師と資格を持った看護師が、心臓マッサージの手の位置やマッサージをする速度・回数をその場でスタッフに教えていきます。

### 訓練用のAED（自動体外式除細動器）を使用します。

「離れてください。電気ショックを行います。」と声を出し、皆が離れたのを確認して電気ショックを行います。このように、緊急時、院内で誰でも対応できるよう頑張っています。



### 豆知識

訓練用のマネキンは、「レサシアン」と呼ばれるものが非常に有名です。製品名は、蘇生を意味する Resuscitation と、20世紀にパリのセーヌ川で亡くなった少女の名前の Anne を組み合わせて名付けられました。マネキンの顔はこの少女の顔がモデルになっているそうです。



当院の  
管理栄養士  
おすすめ

# 健康レシピ

浅草病院 栄養科

## 残ったお餅が大変身！ お餅のアレンジレシピ

お雑煮、お汁粉などお正月に食べる機会が増えるお餅。お正月を終えたこの時期、ご自宅にお餅が残っていないませんか？磯部焼き、きなこ餅など、焼いて食べることが多いと思いますが、いつも同じような食べ方で飽きてしまう…という方も多いと思います。今回は、その残ったお餅を使用したアレンジレシピを2つご紹介いたします。和食を食べる機会が多いお正月明けに、変わり種の一品としてピッタリだと思うので、ぜひ作ってみてください♪



### 栄養価（1人分）

エネルギー 360kcal / たんぱく質 12.2g / 脂質 16.2g / 炭水化物 48.7g / 食塩相当量 1.5g

### 韓国風肉巻き餅

#### 材料（2人分）

切り餅 ..... 3個 (150g)  
薄切り豚ロース肉 ..... 6枚 (130g)  
塩、こしょう ..... 少々  
薄力粉 ..... 大さじ 1/2  
サラダ油 ..... 小さじ 1/2  
いりごま ..... 適量

A { コチュジャン ..... 大さじ 1  
ケチャップ ..... 大さじ 1  
みりん ..... 大さじ 1  
醤油 ..... 小さじ 1  
おろしにんにく ..... 小さじ 1/2

#### 作り方

- ① 切り餅を縦半分に切る。
- ② 餅 1 個に豚肉 1 枚をきつく巻きつけて塩こしょうをふり、薄力粉をまぶす。
- ③ A を混ぜ合わせる。
- ④ フライパンに油を引き、②の巻き終わりを下にして入れて、中火で7~8分、途中転がしながら焼く。
- ⑤ ④に③を加えて、焼きからめる。
- ⑥ 器に盛って、ごまを振り、完成！



### 栄養価（1人分）

エネルギー 439kcal / たんぱく質 10.8g / 脂質 16.2g / 炭水化物 71.6g / 食塩相当量 0.6g

### 餅入りホットケーキ

#### 材料（2人分・3枚分）

切り餅 ..... 1 個 (50g)  
牛乳 ..... 50ml

A { 砂糖 ..... 大さじ 1  
卵 ..... 1 個  
無糖ヨーグルト ..... 50g

ホットケーキミックス ..... 80g  
サラダ油 ..... 大さじ 1  
お好みでバター、はちみつ



#### 作り方

- ① 切り餅を8等分に切る。
- ② 耐熱ボウルに①のお餅と牛乳を入れたら、電子レンジ（500W）で2分温める。
- ③ お餅をつぶすように練る。お餅がまとまってきたら、全体を混ぜるように練る。
- ④ 全体が滑らかになったら、A を加え、滑らかになるまで混ぜる。
- ⑤ ホットケーキミックスを加えて、ダマがなくなるまで混ぜて、生地の完成！
- ⑥ フライパンに油を引いて温める。生地を円状に整える。蓋をして弱火で2~3分加熱する。
- ⑦ 表面がフツフツしたら、裏返してさらに2~3分加熱して、火が通っていることを確認したら完成！

# 交通アクセスについて

当院では無料のシャトルバスを運行しております。  
ぜひご利用ください。

## 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。



時刻表 QR

## 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 タクシー8分

### ■ 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

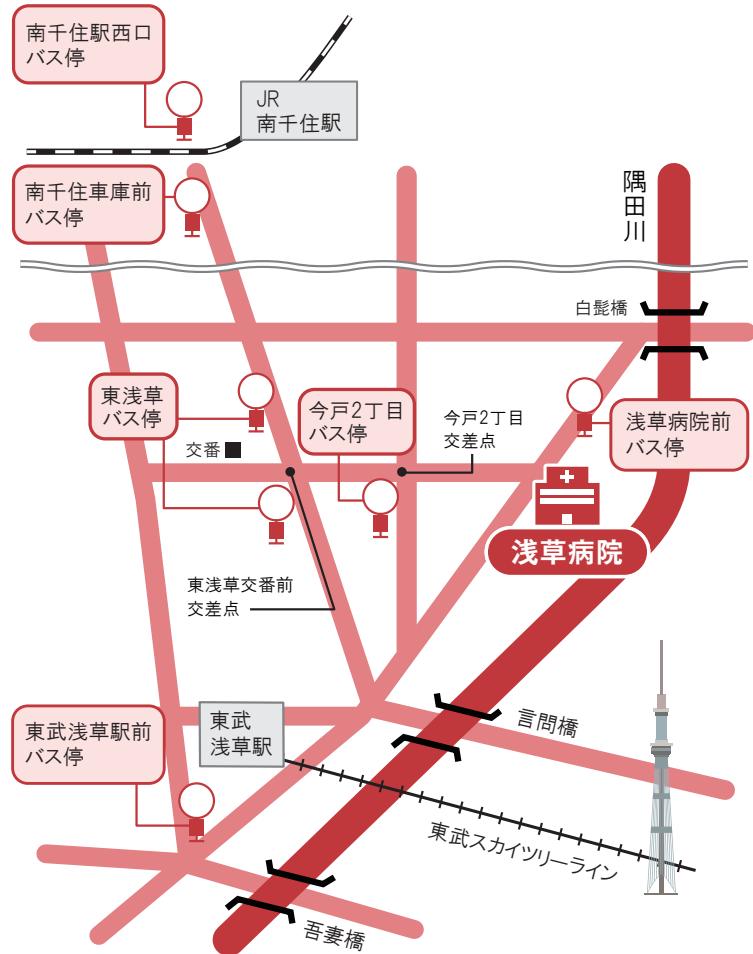
#### 都営バス「南千住車庫前」から乗車

「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

南千住駅より 徒歩約25分 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。  
やむを得ずお車でお越しの場合は、近隣の有料駐車場をご利用ください。

詳しくはこちらまで

## 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 ~

