



スマイル・まやニュース

令和3年3月号

院長のつぶやき 	<p>朝9：00台の予約のお電話にご協力いただきまして誠にありがとうございます。</p> <p>皮膚科は急性（急になる）の病気も多いため、気になることが発生しましたらその時点でお電話ください。ただ、急性の皮膚の病気で、内服治療が必要と思われる場合、1年以上採血検査せず肝腎機能などの状態がわからない方は、採血後数時間で検査結果がでるような総合病院等の受診をおすすめします。</p>
まや子ドクターのつぶやき 	<p>マスクの着用 その2</p> <p>マスク着用の生活が当たり前になりました。今後、コロナワクチン接種を受けたとしても、マスク着用解除はまだまだ先の話…。昨年を振り返ると、マスクが原因と思われる患者さんがなんと多かったことか！年齢、性別を問わず例年の倍以上。不織布によるかぶれや毛囊炎、ニキビの悪化、乾燥など。マスクの材質を他の綿やシルクに変更したり、感染リスクが心配であれば二重マスクにしてみるなどトライアンドエラーで自分に合うものを探してみましょう。また、保湿は油分の多いクリーム類を避け、ローションタイプのをたっぷり使うなど工夫してみましょう。3月は紫外線の強さも量も急激に増えますので、マスクを着用していてもしっかりと日焼け止めを塗って肌を守ることが大切です。</p>
形成外来のつぶやき	<p>手にできるコブ（ガングリオン）</p> <p>ガングリオンは内部にゼリー状の内容物が詰まった腫瘍です。多くは手首の背側に生じますが、親指その他の指にもできることがあります。なぜガングリオンができるのかはまだはっきりとわかっていません。関節を包む「関節包」と呼ばれる組織や腱鞘の一部が風船状の袋となり発生する良性の腫瘍であり、若い女性に比較的多く発症します。</p>
薬剤師のつぶやき	<p>今月も免疫力に関するご紹介をします。今月は腸内環境です。免疫に関わる細胞の6割以上は腸に存在しており、腸は体内で最大の免疫器官と言われています。この腸の健康を保つ事が、免疫力をアップするカギと言えます。腸が健康な状態とは、腸内細菌のバランスが整った状態です。食生活でこのバランスを整えていきましょう。発酵食品と食物繊維は腸の環境を整えることができます。納豆やヨーグルト、味噌などの発酵食品に含まれる乳酸菌やビフィズス菌は善玉菌を増やす働きがあります。野菜やきのこ、海藻類などの食物繊維は便通を良くする働きだけでなく腸内細菌のエサとなります。また肉類の過剰摂取は悪玉菌を増やすといわれていますので摂りすぎには注意しましょう。</p>
医療業界のつぶやき	<p>医療ガスの豆知識</p> <p>当院で使用している医療ガスといえば液体窒素ガス、イボの除去などに使用しています。液体窒素はマイナス196℃の低温ガスですが不活性で扱いやすく古くから医療の現場で使用されています。医療の現場で一番使用されているガスといえば酸素です。一般的な病院では液体酸素として外部に保管しておりマイナス183℃の液体を気化して院内を通り患者様へ供給されます。実はこれら、2つの低温液体ガスより更に低い温度のガスが医療の現場で使用されています。それは液体ヘリウムガスです。極低温のマイナス268℃を活かしてMRI内部にある超伝導電磁石の冷却用に利用されています。空気中にはほとんど含まれておらず、天然ガス中に含まれる0.5%前後のヘリウムを分離して精製します。そんなヘリウムガスは酸素や窒素と異なり非常に貴重でレアなガスといえるでしょう。</p>
今月の漢方	<p>花粉が飛び交う季節、せっかく散歩日和な良い天気でも、花粉症が辛くて出不精になってしまう方もいらっしゃるのではないのでしょうか。アレルギー鼻炎やアレルギー結膜炎には小青竜湯（しょうせいりゅうとう）という漢方がよく使われ、特に鼻水やくしゃみが辛いときによいとされています。カバンに小青竜湯を忍ばせて、春の訪れを楽しみたいものですね。</p>
休診情報	<p>火曜、金曜日が休診です。 3/20（土、祝）は休診です。</p>

スマイル・まやクリニック
TEL：04-2939-1213