

スマイル・まやニュース

令和3年4月号

院長のつぶやき 	スマホと PC より院長診察の予約がお好きなお時間に取りれるシステムを再開いたしました。当面は、診察券番号をお持ちの再診の方のみの対応とさせていただきます。ただ、以前の来院から年単位のblankが空いている方は、変更事項が多いためなるべく事前に医院まで TEL ください。
まや子ドクターのつぶやき 	日焼け止めの使用量 緊急事態宣言が解除され、暖かな春の日差しを浴びながら、前向きな気持ちで過ごしたいものですね。ただ、依然として感染対策は怠ることはできませんし、マスク着用のまま、しっかり紫外線対策が必要な時期です。日焼け止め効果を発揮、つまり SPF 値や PA 値の表記通りの効果を得るためには、何としても量をたっぷりと厚みを持たせて塗る必要があります。具体的な1回の使用量は、クリーム状のものならパール粒大2個分(0.8g)、液状のものなら100円硬貨大2枚分(0.8ml)を推奨します。お使いの内容量が仮に40g入りであれば、 $40g \div 0.8g = 50$ 回分。つまりお手持ちの日焼け止めを2か月以上、あるいはワンシーズンで使い切っているようでは1回に使う量が少なすぎるということになりますね。どのくらいの期間で使っているのかをセルフチェックしてみましょう。私の肌カウンセリングをお受けになった方の多くは、理想の半分程度の量しか使っていないというデータがあります。シミができるわけです・・・納得。
形成外来のつぶやき	なかなか治らない足のキズ ～ 重症下肢虚血(じゅうしょうかしきょけつ) 高血圧、糖尿病、高脂血症といった生活習慣病の増加にともない、足の血管の病気である重症下肢虚血が増加しています。血流の障害が軽度な場合は歩行時にふくらはぎに痛みを感じる程度ですが、悪化すると安静時にも痛みが持続し、さらに進行すると足に難治性潰瘍(なかなか治らないキズ)ができたり、皮膚が真っ黒になり壊疽(えそ)といった状態になります。最悪の場合は足の切断手術が必要となり“生活の質”を著しく低下させます。
薬剤師のつぶやき	免疫力に関係する栄養素としてビタミンCやアミノ酸などご紹介してきましたが、今月はビタミンDのご紹介をします。ビタミンDは、骨にいい栄養素として有名ですが、最近ではかぜやインフルエンザの発症予防の他にもさまざまな病気の予防として注目されているビタミンです。ビタミンDは食事だけでなく日光に当たることによって80%~90%体内でつくることができるという特性があります。外に出て日光を浴びる機会が減った方にはサプリメントでの摂取や干しシイタケ、きくらげ、いわし、さけ、卵黄など食品から摂ることをおすすめします。サプリメントで摂る際には摂りすぎないように注意も必要な栄養素です。
医療業界のつぶやき	マスクを正しく着用しましょう！ 新型コロナウイルス感染症はいまだ収束の兆しが見えず、下げ止まりにあります。「ウィズコロナ」時代をどう過ごしていくかを、一人一人が改めて考えていく必要があります。私たちは、絶対にうつらない、うつさないを心がけていきましょう。マスク着用の効果について、一定の効果はありますが、100%防げるわけではないため過信は禁物です。手洗い、うがいを徹底しましょう。
今月の漢方	春の訪れとともに、女性のお肌にとって大敵の紫外線が気になる季節になりました。桂枝茯苓丸加ヨク苡仁(けいしぶくりょうがんかよくいにん)はシミに使われる漢方薬です。東洋医学では、シミは体の中の血の滞りが原因のひとつと考えられており、その血の巡りをうまく整えてあげる漢方薬が桂枝茯苓丸加ヨク苡仁です。シミを作りにくい体質作りに漢方薬を取り入れてみてはいかがでしょうか。
休診情報	火曜・金曜日、4/11(日、学会出席のため)、4/29(木、祝)

スマイル・まやクリニック
TEL : 04-2939-1213