

# スマイル・まやニュース

令和4年3月号

<p>院長のつぶやき</p> 	<p>寒い冬も峠を越えて、あたたかい日ざしの過ごしやすい季節がもう少しでようとしています。抑圧された生活から少し解放された気分になります。これからはりきっていきたいと思います。</p>
<p>まや子ドクターのつぶやき</p> 	<p>春の紫外線 いよいよ3月半ばを過ぎると、紫外線A波・B波共に、紫外線量が急激に増加し強くなります。日照時間も長くなるので、紫外線にさらされる時間も当然長くなってきます。マスクは直射日光から肌を守ってくれますが、残念ながら紫外線はマスクを透過してしまうことをお忘れなく！夏に向けて日焼け止め効果のあるものを①朝、たっぷりと厚みを持たせて塗る②こまめに塗り直す、このどちらかが必要です。日中、塗り直しができない方は自ずと①、メイクなどをせずに塗り直しができる方は②。紫外線から肌を守るのには、単に日焼けしない様にするだけが目的ではなく、皮膚ダメージを軽減させることでエイジングケアにつながることを是非意識してみてください。</p>
<p>形成外来のつぶやき</p>	<p>逆さまつ毛 まつ毛が眼の方向に向かって生えている状態を“逆さまつ毛”と言います。まつ毛が眼を刺激するため、ゴロゴロする、チクチク痛い、目ヤニが多い、眼が充血する等の症状がでます。治療として、まつ毛を抜くことは一時的には有効ですが必ず再発します。また悪化すると角膜を傷つけ視力にも影響するので、長い期間”逆さまつ毛”に悩んでいる方には手術による根治的な治療をお勧めします。</p>
<p>薬剤師のつぶやき</p>	<p>花粉のシーズンになりました。花粉症は免疫機能が大きく関わっています。免疫機能の60%が腸に存在すると言われておりますので腸内環境を整えて、食生活を意識して花粉症対策をしていきましょう。 乳酸菌を多く含むヨーグルト、食物繊維が豊富なきのこ類、ゴボウ、海藻、これらの食品を日々摂り入れ腸環境を整えましょう。またジャンクフード、マーガリン、スナック菓子などは高脂質の食品が多く含まれますので消化しきれない脂肪分が悪玉菌を増やしてしまい腸環境悪化の原因となってしまいます。摂りすぎには注意しましょう。</p>
<p>医療業界のつぶやき</p>	<p>スポーツ飲料の糖分について、大体約5%の糖分が入っています。スティックシュガーは、最近3~5gなので、100mlあたりに3~5g入っています。ということは、500mlのペットボトルには10本以上入っています。 カツ丼は、糖質だけではなく、タンパク質や脂質も入っていて、ゆっくり腸にはいるため血糖値への影響は緩やかです。ですが、スポーツ飲料は腸にすぐに入り、高血糖に繋がりやすいもの注意が必要です。</p>
<p>今月の漢方</p>	<p>花粉の舞う季節になりました。マスク習慣が身に着いたとはいえ、鼻がムズムズ、くしゃみが止まらないといったアレルギー症状は止まってはくれません。アレルギー性鼻炎の代表薬は小青竜湯（しょうせいりゅうとう）で、水様性鼻汁、くしゃみの症状が辛い方に使われます。また、根湯加川・辛夷（かっこんとうかせんきゅうしんい）は鼻閉症状が辛い方、慢性鼻炎の急性増悪時などに使われます。ぜひお困りの症状によって、漢方薬をプラスしてみてくださいはいかがでしょうか。</p>
<p>休診情報</p>	<p>休診日は、火曜・金曜日、3/21（月、祝）は休診日です。</p>

スマイル・まやクリニック  
TEL : 04-2939-1213