


# スマイル・まやニュース

令和3年7月号

<b>院長のつぶやき</b> 	<p>1F 入口ドアの左横にインターフォンをつけました。医院に到着され、ご予約時間ちょうどになりましたら、そのインターフォンを鳴らしてください。1F 入口ドアのオートロックを解除いたしますので、2F までお上がりください。早くお着きになられても、前の患者さんの診察を中断することになってしまうため、ご予約時間前には、インターフォンを鳴らさないでください。</p>
<b>まや子ドクターのつぶやき</b> 	<p>スキンケア 今後のマスクの無い生活を思い描いてなのか、今まで以上に患者さんのスキンケアに対する意識が変化しているように感じます。施術に来院された方からは、”先生に指摘されると思って、外出しない時もしっかり日焼け止めを塗っていました！” ”先生に言われた通りに、洗顔をしっかり1分間こすらない様に泡立てて頑張りました！” など、ご自分が取り組めた良いお知らせをいただくことが多くなってきました。スキンケアに真面目に丁寧に取り組んだ方の肌は本当に良い状態に変わっていきます。私も大変嬉しいです。依然として来院できず施術を受けられない方も、是非ご自宅で、シンプルでありながら丁寧なスキンケアを引き続き頑張ってください！</p>
<b>形成外来のつぶやき</b>	<p>太田母斑（太田母斑）：顔の青黒いアザ 顔の青黒いアザで日本人を含む黄色人種の女性に多く認めます。日本人では1000人に1-2人の発生率と言われています。生後からの「早発型」と思春期からの「遅発型」の2種類があり、顔の片側(稀に両側)の額・まぶた周囲・頬・鼻などの領域に出現します。自然にアザが消退することはありませんが、ルビーレーザーによる治療が効果的でキレイに治すことが可能です。</p>
<b>薬剤師のつぶやき</b>	<p>今月はダニ対策のお話をします。 ダニは1年中いる生き物ですが、高温・多湿を好むため5~9月は特に繁殖します。増えないようにする対策は3つ。まずはこまめに掃除することです。ダニのエサになるほこりや髪の毛、食べかすなどは極力減らしましょう。またダニの死骸は放置するとハウスダストとなり、アレルギーの原因になるためこまめに掃除しましょう。次に換気です。ダニは熱と乾燥が苦手ですので湿度を下げるためにこまめに換気しましょう。最後に薬剤です。全体に使えるくん煙タイプや枕やふとん、クッションなどに使えるスプレータイプ、様々なところに使えるシートタイプがございます。ダニが気になりましたらぜひ対策してみてください。</p>
<b>医療業界のつぶやき</b>	<p>向上心 葛飾北斎は金銭に無頓着だったため生涯赤貧でだらしない生活を貫き通した。しかし、大きな病気もせず90歳の臨終の直前まで制作意欲は衰えなかった。あと十年、五年あれば本当の絵描きになれるという言葉を残して旅立っていった。また、ガンジーも「明日死ぬかのように生きよ。永遠に生きるかのように学べ。」と明言を残している。先人の向上心を持って仕事に向かう姿勢には学ぶことが多い。</p>
<b>今月の漢方</b>	<p>「上熱下寒」という漢方用語があります。上半身がほてり、下半身が冷えている状態です。「クーラーは、特に腰から下を冷やすから苦手。でも私以外はクーラー好きみたい。」という家庭や職場の方には「五積散（ごしゃくさん）」が第一選択になります。体表を温め、血液を巡らす生薬が多く含まれています。</p>
<b>休診情報</b>	<p>火曜・金曜、7/22（祝、木）が休診です。</p>

スマイル・まやクリニック  
TEL : 04-2939-1213