


スマイル・まやニュース

令和3年5月号

院長のつぶやき 	最近DXなどの言葉が行き交っておりますが、勤勉とされている日本人が機器に頼って働かなくなる方向に向かわなければいいなと思っています。行動量だけは誰にも負けないうつもりでこの難しい時代を乗り越えていきたいと思っております。こんな考えだから生産性が低いのかも。
まや子ドクターのつぶやき 	コロナ禍の紫外線対策 コロナ禍で、女性の方はファンデーションがマスクに付着するのが気になって、BBクリームに替える、あるいは日焼け止めだけにしたなど対応は様々。 マスクをしているからといって、日焼け止め効果のあるものを一切塗らないなんてことがないようにご注意ください！何故なら、紫外線はマスクを透過するからです。自粛生活でお家の中にも油断大敵。だって、紫外線は窓ガラスをも透過して散乱しているんですもの。シミ・しわ・たるみなどの原因となる紫外線による光老化は避けたいですね。 日焼け止め効果のあるものを隙間なくしっかり厚みを持たせて塗った後は、15分位おいてからマスクをつけましょう。肌に馴染んで乾いて安定し易くなります。
形成外来のつぶやき	耳前瘻孔とは？ 耳の付け根付近にできる生まれつきの病気です。耳の前や耳介に小さなクボみや穴(瘻孔)として見られます。この穴はトンネル状に皮膚の下に伸びていて、深い場合は耳の軟骨まで連続します。無症状のこともあります。悪臭を伴う膿を排出する場合や感染による炎症を繰り返す場合は、手術で摘出する根治術が必要となります。
薬剤師のつぶやき	今月はマツモトキヨシの公式アプリのご紹介です。こちらのアプリはポイントカードを持ち運ばなくてもポイントを貯められる機能やお買い物に使えるクーポンを獲得することができます。また調剤薬局で使える便利な機能もございます。お薬手帳を持ち運ばなくてもいつでもお薬の情報が確認できるお薬手帳としての機能や処方箋を撮影して送信するだけで薬局でのお薬を受け取る待ち時間を短縮できる機能もございます。(薬局でお薬を受け取る際には処方箋の原本が必要になります) その他服用記録が確認できるカレンダー機能や、服用時間をお知らせするアラーム機能などもございます。ぜひマツモトキヨシ公式アプリをインストールしてみてください。
医療業界のつぶやき	新型コロナウイルス大流行!!において今自分自身に出来ること!!!! 「かぜ」と新型コロナウイルスは違います。でも、「かぜ」をひかないようにすること～手洗いやうがいを行ったり、むやみに(必要ないのに)出かけたり人の多い場所に行ったりすることを控えること、食事・睡眠・休養を意識して生活すること～これは新型コロナウイルス感染を少しでもふせぐことと同じことです。「かぜ」はひいてもいいけど、コロナウイルスにはかかりたくないという人がいたら、その人はおかしいことを言っていると思うのです。自分の身体の状態(病気の重症さ)にしっかり向き合いコロナに打ち勝っていきましょう!!
今月の漢方	5月に入り、なんとなく体調が悪い、会社や学校にも行きたくない・・・といった、いわゆる五月病の症状を感じる方はいませんか？ストレスから生じる五月病に対しては、まずは、休息をとる、栄養バランスの取れた食事をとるなどの養生が大切です。漢方では、例えば気分がふさいでのどに異物感を感じる、検査をしても実際は何も詰まってないのに・・・といった訴えには、半夏厚朴湯(はんげこうぼくとう)が使われます。気のせい、ではありませんので、ぜひ漢方を試してみてください。
休診情報	火曜・金曜、5/3(祝、月)、5/5(祝、水)は、休診です。

スマイル・まやクリニック
TEL : 04-2939-1213