

スマイル・まやニュース

令和4年1月号

<p>院長のつぶやき</p> 	<p>新年あけましておめでとうございます。以前皮膚疾患を治すために必要な外来をイメージし、その道のスペシャリストをお招きし、特殊外来で対応させていただきました。一時、他院がすぐにはマネができないフォーメーションができあがりしました。自分のフットケア処置の対応時間の縮小も含め、残念ながらその多くが現在中止となっております。コロナとの戦いはまだ続いているため、すぐに元に戻せるわけではありませんが、少しずつ立て直しができたらと思っています。今年も学び直しを含めまして張り切って医院運営を行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>新年を迎えるにあたり コロナウイルス感染症の収束までに、当初より少なくとも三年はかかると言われていた三年目に突入です。安心して過ごせる日が来るのを願いつつ、患者様のご希望にお答えできる様に頑張っています。施術中に、肌以外のこともご相談を受けることがあります。医師としてお話しできることがあればと思っていますので、”こんな事…”と遠慮なさらずにどうぞお声がけください。スキンケア全般、更年期症状、ご家族のこと etc. わからないことは一緒に勉強していきたくと思います。勿論、無理にお話しされずにお休みタイムとして（すやすや眠られる方もいらっしゃいます😊）リラックスできると良いですね。今年もどうぞよろしくお願いいたします。</p>
<p>形成外来のつぶやき</p>	<p>低温熱傷（低温やけど） ホッカイロや、電気あんか、湯たんぼ、温風ヒーターなど、体温より少し高めの心地よい温度（44～50度）に長時間触れ続けることによって起こる熱傷です。低温熱傷の受傷直後はあまり皮膚変化がなく、一見軽いやけどと思いがちですが、通常のやけどとは違い、痛みを感じにくいことから重症化し、完治に時間がかかることもあるので注意が必要です。</p>
<p>薬剤師のつぶやき</p>	<p>先月に冷え対策として筋肉のお話をしました。今月はその筋肉に関するタンパク質のお話をします。日本人の食生活は、現在タンパク質不足と言われております。肉類の摂取量が増え、魚介類の摂取量が減ったことが一つの要因と言われております。タンパク質は、筋肉だけでなく骨や臓器、髪の毛や爪などあらゆる体作りに使われる栄養素です。不足しないようにバランスのとれた食事をとりましょう。また、肉、魚、卵のような動物性タンパク質だけに偏ると脂質の過剰摂取につながりますので、大豆製品など植物性タンパク質を組み合わせるとることを心がけましょう。</p>
<p>医療業界のつぶやき</p>	<p>近年、幅広い分野でAIの急激な普及が進んでいる中、皮膚科におけるAI診断も研究が進んでいます。現時点では、直接診断させていただくことに勝るものはありませんが、近い将来AI診断も夢ではないかもしれません。</p>
<p>今月の漢方</p>	<p>正月7日は七草の節供（節句）です。この日には、七種類の若菜を粥に入れて食べると病気にかからず、邪気を除くという中国伝来の風習があります。七草には、ホトケノザを除き薬能があると言われております。セリ：利尿作用、ナズナ：止血作用、ゴギョウ：去痰作用、ハコベラ：産後の浄血や催乳作用、スズナ：鎮咳作用や腫れ物に効く、スズシロ：消化を助け、便秘などにも効く、と言われております。現代では、正月の飲みすぎや食べすぎによる“胃の養生”として受け継がれています。正月七日に、七草粥を食して疲れた胃を労わってみて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・1/10（祝日） 年始は1/5（水）から診療いたします</p>

スマイル・まやクリニック
TEL：04-2939-1213