

スマイル・まやニュース

令和3年6月号

院長のつぶやき 	非常事態宣言等で営業活動はPM8:00くらいで終了する店舗が多くなっています。PM8:00を過ぎますとあたりは静寂を取り戻し、次の日がやってくるのを待つ状態になっています。私は、以前から朝型でして、遅い時間帯は 苦手としております。そのため、医院へのご連絡等は、activityの高い早めのお時間帯にお願いできれば幸いです。
まや子ドクターのつぶやき 	飲む日焼け止め この時期になると質問をいただくことが多くなります。結論から申し上げますと、飲む日焼け止めだけでは効果はさほど期待できません。むしろ、飲むだけで長時間炎天下で過ごすことがあれば、残念ながら確実に日焼けしてしまいます。効果は、ほんの少し皮膚が赤くなるのを抑えてくれるとか、配合成分によりますが商品によっては、日焼けによる炎症を鎮めてくれる可能性があります。紫外線B波によって、皮膚を赤くするのをやや軽くすることはできても、紫外線A波による皮膚ダメージは避けられません。上手な紫外線対策は、しっかり日焼け止め効果のあるものを塗った上で飲む日焼け止めを併用することです。また、帽子やサングラス、日傘などで物理的に直射日光から肌を守りましょう。曇りや雨などの天候に左右されず、手抜きの紫外線対策にならないように頑張りましょう！
形成外来のつぶやき	舌小帯短縮症(ハート型の舌) 舌小帯とは、舌の裏側の真ん中にある口の底に縦につながる粘膜の襞です。これが硬く、短い場合には舌の動きが制限され舌小帯短縮症といわれます。乳児期には哺乳障害の原因として、幼児期ではラ行、タ行、サ行など構音障害の原因としても認められますが、多くは外見的に舌を突き出した時に先端がくびれて舌がハート型となることより診断されます。この場合には舌小帯を切開して延長術が必要となります。
薬剤師のつぶやき	気温も上がり虫さされが気になる季節になりました。今月は虫よけとして人気のあるハッカ油スプレーをご紹介します。蚊やアブ、ブヨ、ハチに効果があります。作り方はハッカ油 5~6滴と無水エタノール 10mL をスプレー容器(ポリスチレン素材は使用不可)に入れ精製水(水道水でも可) 90mL を入れてまぜるだけで作れます。ハッカ油は天然素材のため基本的に安全ですが赤ちゃんや肌の弱い方は肌荒れの恐れがあります。また、ペットを飼っている方は犬や猫の体には有害になってしまうため、使用を避けましょう。
医療業界のつぶやき	現在のコロナ禍で、大学病院では医療崩壊で各科からコロナ専属の医療従事者を出す方針の施設が増え、皮膚科医も肺炎を診なければならず、通常診療や救急体制が崩れているのを目の当たりにしています。皮膚科医開業医も医師会要請で近隣での屋外PCR検査をしております。これからはワクチン接種で皮膚科クリニックの医師も参加してまいります。コロナウイルスに関しては Dengue 熱と同じで皮疹でわかることがあり皮膚科で見つかることがあります。“水ぼうそう”のようなものから、しもやけのようなものまで様々です。ワクチン接種が速やかに進むことが望まれます。
今月の漢方	6月梅雨のシーズンがやってきました。 雨が降る前や雨の日に頭痛、めまい、だるさなど調子が悪いという方いらっしゃいませんか。漢方医学では、それらの症状は体内の水分代謝異常が原因で起きていると考え、体内の水分の巡りをよくする漢方薬の出番とされます。水分の偏りを是正する代表薬は、頭痛・めまいに五苓散(ごれいさん)、立ちくらみや動悸を伴う頭痛・めまいに苓桂朮甘湯(りょうけいじゅつかんとう)などがあります。じめっとした季節でも、漢方を取り入れることで気分は明るく過ごしませんか。
休診情報	火曜・金曜日が休診です。

スマイル・まやクリニック
TEL : 04-2939-1213