

# スマイル・まやニュース

令和4年4月号

<p>院長のつぶやき</p> 	<p>あっという間に桜が満開となりました。でもゆっくり花見を楽しむことは例年できておりません。ただ、この時期は、新しい年度が始まるんだなという感覚になります。ささいなことですが、今まで15分おきにお呼びしておりました院長の予約わくを、10分おきに変更いたしました。また、形成外来も月に2回→3回に増やしました。そうすることで土曜、日曜を中心に少しでも多くの患者さんの対応ができたらと思っております。</p>
<p>まや子ドクターのつぶやき</p> 	<p>マスク着用時のスキンケア お顔に何も塗らずにマスクを着用すると、マスクのこすれによる肌負担が増してしまいます。逆に、保湿剤やメイクによって皮膚の表面がなめらかになると、こすれによる肌負担を軽減できます。特に、メイクをするのであれば簡易的に化粧下地+フェイスパウダーで仕上げるより、化粧下地+ファンデーション+フェイスパウダーの様に層を増やすことで更に肌負担を軽減できます。注意していただきたいのは、保湿にクリーム基材をべったり使うと毛穴詰まりを助長してニキビができやすくなる場合があります。保湿をするのであれば、化粧水や油分が少なめの保湿剤をしっかり使うことがポイントです。</p>
<p>形成外来のつぶやき</p>	<p>腋の汗のニオイ① 腋には「アポクリン汗腺」というベトベトと粘り気ある汗を分泌する汗腺が集まっています、この汗がニオイ、汗じみ、黄ばみ、ワキガの原因となります。この汗腺の量は遺伝の影響が大きく、思春期頃に発達してきます。治療は外用剤、注射、レーザーがありますが、最も効果的なのは手術により「アポクリン汗腺」を直接取り除く方法で、健康保険が適応されます。</p>
<p>薬剤師のつぶやき</p>	<p>気温も上がり日差しが気になる季節になってきました。これから日焼け止めを使用する機会が増えてくると思います。今月は日焼け止めのご案内をします。 最近では色々な種類の商品があります。敏感肌の方が使える優しいものや、肌を明るく見せるもの、花粉などの微粒子の付着を防ぐもの、美容液成分が配合されているもの、シワを改善するものなど、日焼け止めの機能だけではなく優れた機能を併せ持った商品が増えてきました。今年は自分に合った日焼け止めを探してみたいはいかがでしょうか。</p>
<p>医療業界のつぶやき</p>	<p>食欲がない、胃がもたれる・・・そんな時は、いったん胃腸をスッキリさせるために食事を抜くということも大事。水分はしっかり補給して、次取る食事は炭水化物(糖質)の豊富なものから少量取り入れていきましょう。特に、日頃から低炭水化物(糖質制限)している人は、胃腸に負担をかけやすい傾向となります。ただし度々胃がもたれるという方は、医療機関に受診されることをお勧めします。</p>
<p>今月の漢方</p>	<p>季節の変わり目は体調を崩しやすい、という方はいらっしゃるいませんか。春は日々の寒暖差や気圧変動が大きいので、自律神経が乱れて疲れやだるさを感じることも多いようです。全身倦怠感に対する漢方薬の代表は、補中益気湯(ほちゅうえきとう)です。「中(おなか)の調子を補い、元気を益す」という名前にあるように、消化機能を整えて、体にエネルギーを補充してくれます。基本は養生を大切に、不足部分を漢方薬で補うのも一手かもしれません。</p>
<p>休診情報</p>	<p>休診日は、火曜・金曜日、4/3(日、院長学会出席のため)は休診日です。</p>

スマイル・まやクリニック  
TEL : 04-2939-1213