

スマイル・まやニュース

令和3年12月号

<p>院長のつぶやき</p> 	<p>もう少しで一年が終わろうとしています。今年もコロナに翻弄され、コロナが存在することを前提にした生活を余儀なくされた1年でもありました。新型ウイルスが出現し、第6波が現実のものとなる可能性もあるなかで、来年も時代の流れに順応して何とか乗り切っていきたいと思っております。一年間ありがとうございました。</p>
<p>まや子ドクターのつぶやき</p> 	<p>ちょっと綺麗 私の外来では、皮膚への侵襲の少ない導入療法の施術を行っています。肌に優しい且つ正しいスキンケアをご自身で頑張ってくださいことを基本に、施術をお受けになる事により相乗効果が上がります。整形手術や薬液を注射する事は、はっきりと結果が分かる代わりにリスクもつきものです。イオン導入やエレクトロポレーションなどの導入療法は安全にお受けいただける施術で”ちょっと綺麗”が自然に感じられると思います。平均寿命が延び、活動的に過ごす時に、メイクのノリが良かったり、シミが薄くなったり、シワが目立たなくなったり、フェイスラインがすっきりするなどの変化は何歳になっても嬉しいものですね。エレクトロポレーションの薬液に新しく仲間が増えました。ヒト骨髄幹細胞培養液とヒアルロン酸を主成分にした薬液で、エイジングや酒さに効果的です。</p>
<p>形成外来のつぶやき</p>	<p>目の周りの白いブツブツ ～ 稗粒腫 (はいりゅうしゅ) 皮膚の表面にできる 1~2mm の袋状のしこりで、中にたまった角質や皮脂により白色の小さな粒のように見えます。特に痛みやかゆみなどの症状はなく、子供や若い女性の顔に多く発生します。治療は針やレーザーを用いて中の白い粒を除去します。</p>
<p>薬剤師のつぶやき</p>	<p>気温が下がり寒い季節がやってきました。今月は冷え対策として筋肉のお話をします。身体の筋肉量が少ないと体内で熱が作られず、慢性的な冷えを引き起こします。身体を冷やさないためには基礎代謝を上げることが大事です。基礎代謝の多くは筋肉で産生されているため筋肉量を増やせば身体を効率よく温めることができます。また全身の筋肉の70%は下半身に集中しているので下半身を中心にトレーニングすることで効率よく筋肉量を増やせます。下半身は運動不足や加齢により衰えやすい部分です。冷え対策と将来の健康のために今年は足腰を鍛えてみてはいかがでしょうか。</p>
<p>医療業界のつぶやき</p>	<p>師走に入りまして一段と寒さが増してまいりました。当敷地内ご利用の皆様におかれましては、受動喫煙防止の観点からの場内禁煙やアイドリング禁止等にご配慮いただき助かっております。来場される方の中には、ご高齢の方や足の不自由な方もおられますので、今後とも協力のほどよろしくお願いいたします。</p>
<p>今月の漢方</p>	<p>手足が「ほてる」という感覚を感じることはないでしょうか。夜お布団に入ると手足がほてって布団の外に出してしまう、ほてって眠れないなどの症状です。漢方医学では、ほてる原因は体を潤し冷やす働きが低下しているために、熱感を感じると考えられています。三物黄ゴン湯 (サンモツオウゴントウ) は「手足のほてり」に適応があります。構成生薬のジオウは潤いを与え冷やす力を回復し、オウゴンは冷やし、クジンは炎症を抑える働きがあります。不快な熱感、ほてりでお困りの場合に試し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・年末年始 (12/30~1/4)</p>

スマイル・まやクリニック

TEL : 04-2939-1213