



# スマイル・まやニュース

令和3年2月号

<b>院長のつぶやき</b> 	<p>非常事態宣言が出ましたが、当院は、感染に配慮した形で診療を継続いたします。 ただ、発熱、咳、味覚消失、だるさなどコロナウイルス感染が疑われるような方の受け入れ態勢がとれていないため、そのような方は他施設へおすすめください。</p>
<b>まや子ドクターのつぶやき</b> 	<p>花粉症の季節 昨年より花粉の飛散量が多いとの予測。早目に抗アレルギー剤の内服や、点眼薬・点鼻薬を使うと良いでしょう。コロナ禍の耳鼻科や眼科の受診も気が重いのと思いますが、洗浄の処置や、適した医薬品を使うことで、少しでも症状が軽く過ごせると良いですね。肌荒れの症状としては赤み・痒み・乾燥などを感じる事があります。肌が乾燥すると肌のバリア機能が低下し、花粉などの攻撃因子に更に過敏になります。皮膚科の処方だけでなく、イオン導入やエレクトロポレーションといった導入療法（保険適外にて自費）を併用することで炎症を軽減し、保湿効果が得られます。上手に保湿することで肌のバリア機能を高め、楽に過ごせます。</p>
<b>形成外来のつぶやき</b>	<p>頭にできる黄色いハゲ（脂腺母斑） 脂腺母斑は黄色調を呈する母斑（あざ）です。多くは生まれつき頭部に発生します。頭皮の脂腺母斑では毛が生えずハゲた状態となります。また成長と共に大きくなり、イボ状に盛り上がってボコボコした腫瘤が発生することがあります。このような腫瘤は本母斑の約20%に発生し、平均30～35歳とされますが、まれに10歳以下で発生する例もあります。治療は手術により切除します。</p>
<b>薬剤師のつぶやき</b>	<p>先月のビタミンCに続き免疫力を上げて感染症予防に役立つ栄養素を今月も紹介します。 今月はアミノ酸です。人の体を構成するアミノ酸はその総合力によって免疫細胞の産生を高め、またその働きを強化することで免疫力を高めて病気にかかりにくい体づくりに役立ちます。アミノ酸は全ての種類が大切ですが中でも特にグルタミン、アルギニン、ヒスチジンの3種類のアミノ酸は崩れがちな免疫システムを正常に修正する働きがあります。食事のバランスが崩れていると感じる方はサプリメントでビタミンCやアミノ酸をとることで丈夫な体づくりができます。今年の冬は少し意識してみてくださいはいかがでしょうか。</p>
<b>管理栄養士のつぶやき</b>	<p>今年の節分は、124年ぶりに2月2日。ステイホームも続き、今年こそは「疫病退散」の意を込めて、お家で節分の伝統行事を味わってみてはいかがでしょうか？豆まき、柊イワシ、福茶、恵方巻き（南南東や南）などを用意して、鬼（コロナ感染）から身を守りましょう。</p>
<b>他業界のつぶやき</b>	<p>木の家は呼吸をしています。なぜなら、材木には調湿効果があり、二酸化炭素を吸収し炭素として固定、酸素を排出するからです。その為、木の家は今、二酸化炭素削減の有効手段として注目を集めています。</p>
<b>今月の漢方</b>	<p>コロナ渦において、マスクは生活に欠かせないものとなりました。毎日のマスク着用で、お肌トラブルに悩まされる方も少なくないかもしれません。排膿散及湯（はいのうさんきゅうとう）は、患部が発赤、腫脹し痛みを伴うにきびや出来物などの化膿症に用いられます。名前の通り、膿を出す処方です。日々のお肌ケアを大事にしながら、マスク生活を過ごしていきましょう。</p>
<b>休診情報</b>	<p>火曜、金曜日が休診です。 2/11（木、祝）は休診とさせていただきます</p>

スマイル・まやクリニック  
TEL : 04-2939-1213