



スマイル・まやニュース

令和2年10月号

院長のつぶやき 	<p>診察中にTELいただいた際は、一度応答対応となっております。診察終了後に院長よりCALL BACKさせていただきますので少々お待ちください。 TELでの事前予約の上での来院にご協力いただきまして誠にありがとうございます。 現在、以前のように多くの方を診察できるようになるまでまだ時間がかかりそうです。 ご不便をおかけいたしますが、今しばらくお待ちください。</p>
まや子ドクターのつぶやき 	<p>乾燥 長い夏がようやく終わりホッとする間もなく急激な肌の乾燥が気になった時は、以下の項目をセルフチェックしてみてください。1.寒くなったので暖かいもしくは熱いお湯で洗顔している。2.化粧水より乳液やクリームを多く使うようにしている。3.化粧水の後には間髪入れずに流れ作業的に次の化粧品類を塗る。Yesなら、ご自身のスキンケアによって乾燥を助長させている可能性大です。1.湯温が高いと皮脂を洗い流し過ぎるので、季節を問わず体温と同じ位のぬるま湯で洗顔を。2.クリームのような油分の多いものは皮膚の表面に被膜を作って乾燥を防ぐ効果はありますが、たっぷりと十分な水分(化粧水)でしっかり皮膚の表面の角質層が潤っていなければ意味がありません。3.角質層に化粧水が浸透するまで1分程おいてから、その後の乳液等を塗布すると効果的です。</p>
形成外来のつぶやき	<p>形成外科の治療では、身体に生じた組織の異常・変形・欠損・美容的な不満足に対して様々な特殊技術を用いて“良好な機能”+“美しい形態”を再構築することを究極の目的としています。いまだコロナ禍により不安な日々が続いていますが、形成外科では皆様の生活の質 "Quality of Life" の向上を実現できるよう、これからも日々怠ることなく最大限の研鑽・努力をして参ります。</p>
薬剤師のつぶやき	<p>手洗いやアルコール消毒による手荒れをしっかりとケアしましょう。手洗いや手指消毒をする機会が以前より増えてきました。手洗いに使用する石鹸や手指消毒に使用するアルコールは皮膚の脂分を奪ってしまいます。またこれからの季節、乾燥も進み、手がより乾燥しやすくなります。脂分の減少、乾燥は手の荒れの原因になります。手荒れ、乾燥をケアするには保湿ハンドクリームをこまめに塗る習慣を心掛けましょう。保湿が大切です。マツモトキヨシでは手指の消毒をし、保湿もできる2つの効果をもったハンドクリームの取り扱いもごございます。マジックハンドクリームは今とても売れております。</p>
運動外来からのつぶやき	<p>秋は「スポーツの秋」とも言われ、身体を動かす機会が増えるのではないのでしょうか？しかし、日頃運動していない方は筋肉・関節が硬くなり、ケガをしやすい状態になっています。特に足の土台でもある足裏をケアする事は怪我予防にとっても重要です。足裏をケアすることで血行促進のサポートにもなり、身体的にも精神的にもリラックスやリフレッシュ効果が現れると云います。この秋は足の裏から健康を目指しましょう。</p>
医療業界のつぶやき	<p>古くて新しい酸化亜鉛： 酸化亜鉛は古くから、軟膏としてジクジクした傷口などに使用されてきた有用性の高い成分です。古い成分ですが、近年でもどのようにして酸化亜鉛が皮膚に浸透していくのか？を研究されるなど、新しいメカニズムも明らかになってきています。今後もその役割が見直されてくる成分の1つといえます。しっかりと塗布して、はやく治しましょう。</p>
今日の漢方	<p>◆茶桂朮甘湯〜リョウケイジュツカントウ〜◆ 比較的体力が低下した方で、めまい、身体動揺感、立ちくらみなどを訴える患者さんに用いる。また、頭痛や動悸、息切れなどの症状にも対応している。構成生薬のソウジュツ・ブクリョウが水分の偏在を改善し、ケイシ・カンゾウで動悸を治す。 ◆半夏白朮天麻湯〜ハンゲビャクジュツテンマトウ〜◆ 比較的体力が低下した胃腸虚弱な方で、冷え、めまい、頭痛、頭重感などを訴える患者さんに用いる。構成生薬のニンジン・チンピ・オウギなどが冷えや胃腸虚弱に対応し、タクシャ・ビャクジュツが水分の偏在を是正、テンマがめまいや頭痛を改善する働きがある。</p>
お知らせ	<p>火曜、金曜日が休診です。</p>

スマイル・まやクリニック
TEL : 04-2939-1213