

スマイル・まやニュース

令和3年11月号

<p>院長のつぶやき</p> 	<p>非常事態宣言が解除され、世の中の人々の動きが少しずつ元にもどろうとしている感じがします。当院でも従来の診察室の中での診察を再開しました。年明けには新しいスタッフを迎え、診察中に対応できなかった電話の問題も解決できればと思っています。世の中も当院も少しずつ元気を取り戻していきたいものです。</p>
<p>まや子ドクターのつぶやき</p> 	<p>紫外線対策 朝晩の冷えを感じつつ、そろそろ日焼け止めは塗らなくてもいいかな？とお考えの方。”日焼け止め”という、黒く焼けないようにする為のものとお考えかと思います。日焼け止めは、主に紫外線A波とB波から肌を守る成分からできています。確かに色を黒くするB波は徐々に弱く少なくなる時期ですが、A波は寒い時期に激減しません。このA波は、光老化といって、深いシワやたるみの原因になります。つまり、この時期も日焼け止めを欠かすことなく、エイジングが気になる方は、日々コツコツ紫外線対策を頑張っておくことが大事です。若いうちからケアをしておくことをおすすめします。</p>
<p>形成外来のつぶやき</p>	<p>毛巣洞 毛巣洞はお尻の正中部の皮膚に生じる小さな穴で、中は体毛が含まれています。運転手などの長時間の座る機会が多い、多毛の男性のお尻に多く生じ、女性にも発症します。原因は体毛が皮膚に刺さって入り込むことで生じると考えられています。無症状が多いですが、感染すると痛み・腫れ・排膿を認めます。治療は切開排膿ですが、軽度の場合は抗生剤の内服で対応します。根治するには手術で完全に除去する必要があります。</p>
<p>薬剤師のつぶやき</p>	<p>今月は旬の食材と健康についてお話しします。 旬の食材は新鮮でおいしさが増します。栄養価がとても高く、その時期に体が欲する効能を持ちます。秋から冬に旬を迎えるものが多い根菜類は体を温める作用があります。煮物などの温かい料理で冷えた体を温めてくれます。また、旬の食材は季節感を感じさせてくれるので、五感で食事を楽しめば心が満たされます。 この時期はサツマイモやカキ、サンマ、栗などがおすすめです。上手に取り入れて健康管理に役立て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>栄養学について “先進国には栄養失調がない”ことを前提とした医学教育が基本となっています。また医学界での優秀な医師とは、製薬会社からの資金供給で研究費を沢山獲得できる人でなければならず、特許のための医薬研究にばかり最新研究が行われ、栄養学の大切さ（タンパク質やビタミン、ミネラルについて）は無視される傾向にあります。最新研究が良い研究と信じて疑わず、習ったことが正しいと信じて疑わない医師にならないよう日々の自己研鑽を積んでいきたいと思っています。</p>
<p>今月の漢方</p>	<p>乾燥が気になる季節になってきました。皮膚がかさかさしてかきむしってしまい、掻けばかくほど痒くなるということはありませんか。 「当帰飲子（トウキインシ）」は、分泌物の少ない慢性湿疹・かゆみに使われます。構成生薬のジオウ・トウキ・シャクヤク・カシュウなどが皮膚に潤いを与え、シツリツシ・ボウフウ・ケイガイなどがかゆみを抑えます。体の外からはクリームやローション剤、中からは漢方薬で乾燥知らずのお肌を目指しませんか。</p>
<p>休診情報</p>	<p>休診日は、火曜・金曜日・11/3（水・祝日）です</p>

スマイル・まやクリニック
TEL : 04-2939-1213