

スマイル・まやニュース

令和4年 5月号

<p>院長のつぶやき</p> 	<p>湿疹は、かゆみが収まってきても、触ってみて盛り上がった感じが残っている場合は、塗り薬の治療を続け、湿疹が平らになるまで使用をやめないようにしましょう。乾燥している場合や硬くなってしまった時は、ヒルドイドなどの保湿剤も併用することでより治りやすくなる場合があります。また、手湿疹の場合、店舗入り口に設置されている消毒剤のたび重なる噴霧によって悪化することもありますので、消毒剤の噴霧は注意が必要です。</p>
<p>まや子ドクターのつぶやき</p> 	<p>更年期とイソフラボン 健康志向と共に様々な成分が注目されるなか、日本人特有の食文化に関係するイソフラボン。大豆の発芽する「胚芽」に多く含まれています。これは女性ホルモンのエストロゲンに似た働きをします。エストロゲンの分泌が低下する更年期症状に対して、代表的な治療として、ホルモン補充療法と漢方治療がありますが、第3の治療として「アグリコン型イソフラボン」を使用したサプリメント療法が医療現場でも使用されています。副作用の心配のないことなどから安心して摂取できます。私の外来でも処方しておりますが、イライラや抑うつ症状の改善や、発汗の軽減などの嬉しい声をいただいております。私自身も骨粗鬆症対策として摂取しています。次回、男性更年期に続く。</p>
<p>形成外来のつぶやき</p>	<p>顔にできる難治性の脂腺増殖症 「脂腺増殖症」は、黄色みが強く、頬や額、鼻などに認めます。皮脂分泌が活発な男性に多いため、男性ホルモンの影響が指摘されています。30代以上の方に多くみられ、加齢変化として情勢にも発生します。また、加齢とともに大きくなり、数も増殖してきます。自然に治ることはありません。治療は、炭酸ガスレーザーが有効ですが、複数回（3～5回）の治療が必要です。</p>
<p>薬剤師のつぶやき</p>	<p>今月は紫外線対策におすすめの栄養素のご紹介をします。紫外線を浴びると体内で活性酵素が発生します。この活性酵素が紫外線の刺激により過剰に発生するとシミの原因になるメラニンを増やします。またタンパク質を破壊してしわ、たるみの原因にもなります。活性酵素の働きを抑える栄養素としてビタミンAやビタミンC、ビタミンEなど抗酸化作用のある栄養素がございます。代表的な食べ物にはトマトや人参、いちご、鮭など赤い食べ物があげられます。日差しが気になるこの時期には少し意識して取り入れ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>5月は夏に比べてさわやかな気候ですが、日焼けには気をつけたい季節。日焼け止めや日傘はもちろん、体の中からも日焼け対策が必要です。ビタミンCの豊富なレモンや柑橘類、ピーマンや水菜などを日頃の食事に取り入れてみましょう。</p>
<p>今月の漢方</p>	<p>ニキビなどのお肌のトラブルの原因のひとつに便秘があります。漢方薬には便秘に対する処方がたくさんあり、便秘の種類や随伴症状によって使い分けることができます。コロコロとした便が出るときは、潤腸湯（じゅんちょうとう）や麻子仁丸（ましんにんがん）で腸を潤して排便をうながします。のぼせがある場合の頑固な便秘には、桃核承気湯（とうかくじょうきとう）が使われます。便秘を改善して腸もお肌も調子を整えましょう。</p>
<p>休診情報</p>	<p>休診日は、火曜・金曜日、5/4（水、祝）です</p>

スマイル・まやクリニック
TEL : 04-2939-1213