

スマイル・まやニュース R4. 6

<p>院長のつぶやき</p> 	<p>タコ・ウオノメの処置は、現在平日は、午前、午後お一人ずつ対応させていただいております。土曜日・日曜日に関しましては、午後4：50から行っております。外来の予約状況で柔軟に対応させていただきたいと思っております。また、最近巻き爪の方の受診も増加傾向にあります（コロナで運動不足のため筋力が低下しているためか?）。いずれ運動外来で歩行確認や筋トレなどのご指導が再開できたらと思っております。</p>
<p>まや子ドクターのつぶやき</p> 	<p>男性更年期とイソフラボン 更年期は、女性だけでなく男性にもあります。様々なストレスにより男性ホルモンの分泌抑制が原因で、気分低下、抑うつ、睡眠障害などの症状が、特に40～50歳代の管理職の男性に増加しているそうです。加齢とともにホルモン分泌の変化はエストロゲンの分泌低下も引き起こし、前立腺肥大が起こる頻尿や排尿困難など日常生活にも支障をきたします。また、前立腺癌のリスクも高まります。研究では、アグリコン型イソフラボンが男性の更年期症状にも有効であることが確認されています。イソフラボンといえば、納豆、豆腐、豆乳などを思い浮かべますよね。ところが、“アグリコン型”と限定しているのには訳があります。次号以降でイソフラボンについて更にお知らせしますね。</p>
<p>形成外来のつぶやき</p>	<p>扁平母斑— “茶色いアザ” 扁平母斑は、体のどこにでもできる“茶色いアザ”です。生まれつきの例がほとんどですが、思春期以降（遅発性）に認めることもあり、この場合は有毛性の症例も多く認められます。自然に消失することはない、治療ではレーザー照射が選択されます。2回までの治療は保険適応となります。しかし、照射後の再発率は比較的高く、早期（1歳程度まで）の治療が再発率を減らすとされています。</p>
<p>薬剤師のつぶやき</p>	<p>気温が上がり、汗をかくことが増えてきました。今月は脱水症のお話をします。汗には水分だけでなく塩分も含まれており、その両方が失われることで脱水症になってしまいます。脱水症は放っておくと熱中症になってしまうため注意が必要です。脱水症の初期症状には立ちくらみ、食欲不振、頭痛、倦怠感などがあります。このような症状を感じたらスポーツドリンクや経口補水液などで塩分と水分をしっかり補給しましょう。</p>
<p>医療業界のつぶやき</p>	<p>梅雨のじめじめした季節には青梅が店頭に並びます。青梅にはカリウムや鉄、ビタミンAなどを含み、疲労回復、抗酸化や殺菌作用が期待できます。是非「梅シロップ」をつけてみませんか？青梅1kgに氷砂糖（またはグラニュー糖）を1kg準備して、青梅は竹串などでヘタを取り、洗って丁寧にふく。清潔な密閉できる瓶やジッパー付き袋に入れ、1ヶ月くらい付けいたら完成！梅は取り出してゼリーやジャムなどにするのがおすすめ。いったん青梅を凍らせると早くできます。梅シロップに炭酸水を合わせて、爽やかな気分を味わってみてください。</p>
<p>今月の漢方</p>	<p>梅雨の季節がやってきました。今日は曇っているから大丈夫と日焼け対策をおろそかにしていませんか？梅雨の時期こそ紫外線に要注意です。時が経ち、忘れた頃に出てくる“シミ”。漢方薬には“シミ”に適応がある桂枝茯苓丸加ヨクイニン（けいしぶくりょうがんかよくいんにん）があります。漢方医学では“シミ”を血の滞りと考え、血の巡りをよくする桂枝茯苓丸加ヨクイニンが使われます。日焼け対策を第一に、出てきてしまった“シミ”に桂枝茯苓丸加ヨクイニンも選択肢の一つかもしれません。</p>
<p>休診情報</p>	<p>休診日は、火曜・金曜日です</p>