

スマイル・まやニュースR4. 7月

<p>院長のつぶやき</p> 	<p>ホームページを刷新いたしました。具体的には、スマホで見やすくしたつもりです。今まではどちらかというとデスクトップパソコン対応であった側面がありました。トップページのお知らせ欄を移動させたり、TELがしやすくなっております。まだ工事中の部分や修正した方がいいのではと思う箇所もありますので日々修正しております。今後もご活用ください。</p>
<p>まや子、ドクターのつぶやき</p> 	<p>イソフラボン・・・5月、6月に続いて イソフラボンには、吸収率の低いグルコシド型と吸収率の高いアグリコン型があります。摂取量に対しての吸収率は、グルコシド型が2割、アグリコン型が8割。日本では健康食として馴染み深い納豆・豆腐・豆乳・煮豆などはグルコシド型、味噌・醤油などはアグリコン型。ということは、味噌・醤油を摂取すれば効率良くイソフラボンが摂れるという事?!。ところが、日本人が一日でサプリメントとして摂取して良いイソフラボンの上限の30mgに相当する味噌は、味噌汁約10杯!!。非現実的ですし、塩分も摂り過ぎてしまうのは困りますね。と、いう訳で、サプリメントを上手に併用しつつ、大豆食品をバランス良く食べることをお勧めします。詳しくは“イソフラボン倶楽部”を検索してみてください。</p>
<p>形成外来のつぶやき</p>	<p>日焼け 日光を浴びることにより皮膚に炎症を生じる状態です。軽度だと赤くヒリヒリする程度ですが、重度では赤く腫れて持続的な痛みも伴います。原因は、太陽光に含まれる紫外線です。元々人間の皮膚にはメラニンという色素があり有害な紫外線から肌を守っていますが、メラニン色素による抵抗力には限度があり、小手を超えた紫外線の照射により皮膚は赤く炎症を起こし“日焼け”となります。肌の白い人はメラニン色素の量が少ないため、過度の日焼けはヤケドと同じように激しい痛みや水疱（水ぶくれ）を伴い、ヤケドと同様の治療が必要となることもあります。</p>
<p>薬剤師のつぶやき</p>	<p>先月に続き脱水症のお話をします。今回は、自分でできる簡単な脱水症のチェック方法です。手の甲の皮膚をつまんでみて3秒以上つままれた形から戻らなかったら脱水症の可能性がございませぬ。皮膚には水分がたくさん含まれており弾力力がありますが、水分が不足すると弾力力がなくなるためです。また、もう一つのチェック方法として親指の爪を上から押してみても離れた特に赤みが戻るのが遅い（3秒以上かかる）と脱水症の可能性がございませぬ。指先は欠陥が細いので変化が出やすいところです。脱水状態だと赤みが戻るのが遅くなると言われていませぬ。是非試してみてください。</p>
<p>医療業界のつぶやき</p>	<p>特別な災害食を買うのではなく、エコな防災対策として、「ローリング ストック」を意識してみませぬか?これは、日頃食べている食品を少し多めに買い置きして、期限を考えて古いものから消費して、使った分を買い足すことで一定量の食品が備蓄されている状態を保つこととございませぬ。梅雨、台風、ゲリラ豪雨や線状降水帯による避難や停電といった不測の事態に備えていませぬしょう!</p>
<p>今月の漢方</p>	<p>7月に入り暑い日も増えてきました。夏バテしないためには、規則正しい生活が欠かせませんが、毎日忙しくおろそかになりがちではないでしょうか?汗をたくさんかいて、ほてりや倦怠感が抜けない場合は、清暑益気湯（せいしょえつきとう）、暑いからと冷たい飲み物をたくさん飲んで下痢や悪心嘔吐のある場合は五苓散（ごれいさん）がお役にたてるかもしれませぬ。漢方で体調を整え、イキイキとした夏を過ごしましょ。う。</p>