

スマイル・まやニュース

令和4年8月号

<p>院長のつぶやき</p> 	<p>土日曜日の午前10:00から12:00までの診療時間帯は、再診の方を中心にネット予約で埋まっていることが多く、またお問い合わせのお電話も多いため事前予約をされた上での来院をお願いいたします。特に形成外来のある第1土曜日と第2、4日曜日は、事前予約をお願いします。体温を超える暑さが続いておりますが、私は、暑さには強いので毎日元気に過ごしておりますが、お一人への診療時間が十分にとれないと診療のペースが崩れてしまうので予約を入れてからの来院にご協力を。</p>
<p>形成外来のつぶやき</p>	<p>多汗症の治療 脇汗の多汗症は、原発性腋窩多汗症と言われ、国内では100人に5.8人と比較的多い割合で存在します。特に暑い夏場だけでなく精神的な緊張でも大量に発汗するため、普段の日常生活に著しい支障を来すことがあります。治療は、外用剤（エクロックゲル、ラビフォト）、局所注射（ボトックス）などがありますが、いずれも効果が認められ症状の改善に大きく期待できます。またこれらの治療は、保険診療の対象となります。</p>
<p>薬剤師のつぶやき</p>	<p>日差しが強い日は、まだ続きます。今月は、髪の毛の紫外線対策のお話をします。紫外線は肌だけでなく髪の毛にもダメージを与えます。髪の毛の表面には、髪の毛内部の栄養を守るためキューティクルと呼ばれる細胞が存在します。紫外線は、このキューティクルを破壊してしまいます。破壊されると髪に必要な水分や栄養分が外に流失してしまい乾燥や色抜けなどを引き起こしてしまいます。外出時は日傘や帽子で髪を紫外線から守りましょう。また、最近の日焼け止めには髪や頭皮に使用できるスプレタイプもあります。顔や身体と一緒に髪をケアすることをおすすめします。もしダメージを受けてしまったら、トリートメントを使用して髪の毛にタンパク質を補ってあげましょう。</p>
<p>医療業界のつぶやき</p>	<p>暑さだけでなく湿気も多い日本の夏。熱中症や脱水症の予防で水分はしっかりとっていても、徐々に食欲がわかなくなってくる時期です。暑さに負けないカラダのために摂りたい栄養素は、ビタミンB1。ビタミンB1は、炭水化物をエネルギーに変える栄養素で、神経や筋肉を正常に保つ働きがあり、疲労を回復させる効果があります。豚肉や納豆などに豊富に含まれ、冷しゃぶでたっぷりの野菜と、また納豆に青ネギやちりめんじゃこを混ぜて、さっぱりしていても夏バテ防止の食事を取り入れていきましょう。</p>
<p>今月の漢方</p>	<p>三物黄ごん湯（さんもつこうごんとう）は、「手足のほてり」に適応がある漢方薬です。体力中等度以上の方で、手のひらや足の裏がほてって暑い、掻痒感、乾燥がある場合、また、夜間に手足の熱感が強く安眠できない場合などに用いられます。構成生薬のジオウが潤いを与え、オウゴン、クジンが炎症やかゆみを抑えます。夜寝る時に布団から手足を出して寝てしまう方に三物黄ごん湯の出番かもしれません。</p>
<p>休診情報</p>	<p>休診日は、火曜・金曜日、8/11（木、祝）～8/14（日）です。</p>

スマイル・まやクリニック

TEL : 04-2939-1213

スマイル・まやニュース

令和4年8月号

まや子ドクターの
つぶやき



猛暑の紫外線対策

梅雨明けが早く、紫外線の強さを感じやすい今年は、例年よりも紫外線対策に対する意識が高いため、通院中の患者様についてはほぼ皆さんが肌トラブルをおこさずに過ごせている印象です。日焼け止めを沢山塗るあるいは塗り直しをするなど工夫されている方が多いですね。ところが、暑い夏はしっかり対策ができていたのに、8月の終わりになり、やや暑さも和らいできた頃が危険です。日照時間がまだ長い時期ですので油断せずに夏の後半を引き続き気をつけてお過ごしください。10月までは真夏と同じ日焼け対策が望ましいです。飲む日焼け止めについては、令和3年6月号を参考になさってください。スマイル・まやニュースのバックナンバーはホームページでご確認いただけます。

休診情報

休診日は、火曜・金曜日、8/11（木、祝）～8/18（木）です。

スマイル・まやクリニック

TEL : 04-2939-2080