

# スマイル・まやニュース

令和4年9月号


<p>院長のつぶやき</p> 	<p>コロナの患者数は以前多いにも関わらず、政府などからの行動制限がないため、自分で対処法を考えて日々を過ごす必要があります。外食等以前行っていたこともやはり今はまだ思いきって行えません。過ごしづらい嫌な暑い日も多いため、体力を消耗し何となく疲れが残ってしまう今日この頃です。毎日同じようなことの繰り返しでもきっちりこなしていれば、いつかいいことが起こるようになるかも。</p>
<p>形成外来のつぶやき</p>	<p>でべそ 赤ちゃんとお母さんは“へその緒”で繋がっていますが、出産後に“へその緒”が取れた部分は、お腹に穴が開いた状態になります。たいてい2歳くらいまでに周囲の腹筋組織により塞がりますが、これが閉じないと“臍ヘルニア”といって“でべそ”の原因になります。ほかにもお臍の皮下脂肪や“へその緒”がとれた後の傷あとが膨らみとして残ると“でべそ”になります。気になる場合は、形成外科で相談してください。</p>
<p>薬剤師のつぶやき</p>	<p>今年の夏は猛暑日が続き、冷たい食べ物や冷えた水、ジュース類をたくさん飲んだと思います。大量の汗をかき、体内の水分が失われがちになるので、水分は必ず取らなければなりません。しかし、冷たい飲食物ばかり摂取していると胃腸が冷えて機能が低下し、消化不良や下痢などの原因となります。夏の暑さで疲れた胃腸をこの秋は、なるべく温かい飲み物や食べ物、消化の良い食品を食べて胃腸をいたわり、腸内環境を整えていきましょう。胃腸の調子を整えて食欲の秋を楽しみましょう。</p>
<p>医療業界のつぶやき</p>	<p>秋の魚「サンマ」。近年価格が高騰しています。今年はどうでしょうか？美味しい食べ方は、塩焼き、干物、蒲焼などがありますが、缶詰を使うと手軽に食べることができます。炊飯器にお米、しめじやマイタケなどのきのこを千切りにした人参やゴボウ、しょうがに「サンマの缶詰」、酒、しょうゆを加えて炊くと、美味しい炊き込み「サンマご飯」が出来上がります。良質な油とタンパク質、炭水化物や食物繊維など体に必要な栄養素を摂ることができます。</p>
<p>今月の漢方</p>	<p>朝晩の寒暖の差が激しい季節になりました。自律神経も乱れがちになり、また夏の猛暑疲れが出てくる季節かと思えます。倦怠感には補中益気湯（ほちゅうえききとう）が代表的ですが、他にも漢方には選択肢があります。加味帰脾湯（きみきひとう）は、虚弱体質で貧血気味の方の精神不安、神経症、貧血、不眠症に柴胡加竜骨牡蛎湯（さいこかりゅうこつぼれいとう）は、比較的体力がある方で精神不安、不眠、イライラなどがベースにある神経衰弱、神経性心悸亢進などに使われます。</p>
<p>休診情報</p>	<p>9/19（祝、月）と火曜・金曜日が休診です。</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9月号

<p>Dr.まや子の つぶやき</p> 	<p>夏の終わりに 今年の猛暑を乗り切ってやれやれという感じのタイミング。真夏に頑張った紫外線対策も、そろそろもういいのかしら？とっていませんか？ いいえ、まだ紫外線量や強さも弱まっていませんし、日照時間もまだ充分長い時期ですのでもうひと頑張りしてみましょう。季節の変わり目の初秋では、この紫外線対策が必要なうえに、じわじわと湿度が低くなってくると共に、お肌が乾燥しがちになってトラブルが起きやすくなるのです。 朝晩の洗顔時には熱いお湯を使わずにぬるま湯で洗顔し、お化粧水を中心に多めに保湿を心掛けてみるのが良いでしょう。それでも気になる時は、イオン導入やエレクトロポレーションをお受けいただくと、保湿効果が高まり、肌の再生を促したり楽に過ごせます。</p>
<p>キャンセルポリシー</p>	<p>当クリニックでは、キャンセルポリシーについて特に明記しておりません。完全予約制であることをご認識頂いているものとして対応しております。 当日の急用・急病等のご事情については柔軟に対応いたします。 ただし、可能な限りご予約時刻前までにご連絡をお願いいたします。 ご変更につきましてはご遠慮無くお申し出ください。ご希望に添えるように調整いたします。</p>
<p>お知らせ</p>	<p>各種原材料費の高騰により、8月から一部の施術と保険適用外の美白剤や一部の医薬部外品（ドクターズコスメ）の費用・価格を変更しております。どうぞご了承のほどお願い申し上げます。 施術費用はホームページにてご確認くださいませようをお願いいたします。</p>

## スマイル・まやクリニック

美容診療

担当 副院長 倉片まや子

04-2939-2080(専用)

皮膚科・形成外科外来ご希望の方は04-2939-1213 へお願いします