


スマイル・まやニュース

令和4年10月号

<p>院長のつぶやき</p> 	<p>AM10:00やPM3:00びつたりのお電話は以前より減ってきました。ご協力ありがとうございます。外来開始時間のため今後も外来遅延につながるその近辺のお電話は、今後もお遠慮ください。また、医院に到着されましたら、再診の方は、自動チェックイン機にご自身の患者番号を入力して2Fエレベータ前でお待ちください。 準備ができましたらご案内いたします。また現在、ご予約時間より早く来院されてもすぐに対応できないことが多いため、ご予約時間に来院いただきますようお願いいたします。</p>
<p>形成外来のつぶやき</p>	<p>シミ・クスマ・そばかす 肌の奥でメラニン色素が増殖し沈着すると、シミ・クスマが目立つようになります。多くは、日光の紫外線が原因で起こるタイプ（光老化、老人性色素斑）で、中年以降に増えてきます。放置すると次第にイボ状に盛り上がることもあります。そばかすは、遺伝的な要因により、思春期前後より頬や鼻の周りなどに小さな茶褐色の斑点が出てくるものです。美白の外用剤、レーザー治療などで治します。</p>
<p>薬剤師のつぶやき</p>	<p>季節の変わり目。気温の変化が足田にこたえる時期になりました。今回はうがい薬のお話をしたいと思います。医薬品のうがい薬は「アズレン」と「ヨウ素」の二つが主流。アズレンは、炎症を抑え、傷の治癒を促す効果があります。一方ヨウ素は、殺菌と一部のウイルスの不活化効果があります。「水だけのうがい」でも1回15秒以上を連続3回を1日3回すれば、風の発症を36%減らす報告もあります。「ヨウ素」タイプのうがいを日常的に行っていると、常在菌も死滅させてしまうため、かえってよくありません。正しい方法、選択をして、体調を崩しやすいこの時期を乗り切りましょう。</p>
<p>医療業界のつぶやき</p>	<p>果物が、たくさん出回る時期ですね。ブドウ・梨からりんご・温州みかんなど・・・甘味があつて季節を感じられて栄養的にも魅力的な食べ物です。生の果物には、水分や炭水化物（糖質・食物繊維）、ビタミン、ミネラルが豊富に含まれ、特に摂りたい抗酸化成分のビタミンCやポリフェノール、カロテノイドが効率よく摂れます。ただし、摂りすぎると血中の中性脂肪が高くなったり、肥満につながることもありますので、適量を知って食べるようにしましょう。適量は、梨、りんごや柿は1/2個、温州みかんは普通のサイズであれば1個くらい。高価なものも多いですが、是非今の時期ならではの果物をたべてしっかり身体を動かしましょう。</p>
<p>今月の漢方</p>	<p>10/10は、スポーツの日。運動を楽しみたいところですが、足がつって痛い思いをすることがありませんか？急激に起こる筋肉のけいれんを伴う疼痛・筋肉痛・関節痛には、芍薬甘草湯（しゃくやくかんぞうとう）です。こむら返りのお薬として知られておりますが、実は、胃痛・腹痛の適応もあり、応用範囲の広い薬です。ポケットに1包芍薬甘草湯を忍ばせて、スポーツの日を楽しんでみてはいかがでしょうか？</p>
<p>休診情報</p>	<p>10/10（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10月号

<p>Dr.まや子の つぶやき</p> 	<p>コウジ酸</p> <p>コウジ酸は、肌の黄ぐすみを防ぎ透明感を守る抗糖化作用、シミやソバカスの原因となるメラニンを生成する酵素（チロシナーゼ）を抑える作用、シワやたるみなど肌の老化の原因となる活性酵素や炎症を抑える作用があります。</p> <p>現在、当院で美白・美肌効果のある導入療法（イオン導入、エレクトロポレーション）に使用している薬剤の主成分は、ビタミンC誘導体とトラネキサム酸です。</p> <p>10月中旬よりコウジ酸も仲間入りします。施術直前に、ご希望の導入薬剤に溶解させますので、ご希望の際は洗顔の直前にお申し出ください。コウジ酸を追加されても施術時間に変更はありませんので前もっての薬剤指定は不要です。</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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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>ご予約</p>	<p>電話対応のみです。施術内容によって時間を細かく調整しているため、ネット予約は承っておりません。</p> <p>ご不便をおかけして申し訳ありませんが、速やかに対応できない場合、着信履歴の確認ができる方へは、こちらから折り返しのお電話を差し上げることがありますのでご了承ください。</p>
<p>お知らせ</p>	<p>10月30日（日）美容診療のみ臨時休診いたします。</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