

スマイル・まやニュース

令和4年12月号


<p>院長のつぶやき</p> 	<p>この1年もあっという間に終わろうとしております。TEL対応に始まり、受付、診察、会計等全ての工程をほぼ1人で行って来ました。そのため、対応が不十分なことも多々生じてしまったことかと思えます。来年は、より来院しやすい環境で皆様をお迎えしたいと思います。</p>
<p>形成外来のつぶやき</p>	<p>巻き爪では、爪が皮膚に食い込んで炎症を起こし、赤くなってくることが多いです。そのような時は、爪を器具で捻げるくらいの治療で軽快することが多いです。ただその時期を過ぎて、進行していくと食い込んだ爪に対する防御反応として、肉まんの中味のような肉芽という盛り上がりが生じてきます。その状況になったときは、足ゆびの根本に麻酔をして、皮膚・軟部組織に食い込んだ爪と肉芽を除去してしまうと早期に軽快します。ただ、陥入爪になる原因が取り除けなければ、いずれ再発することも少なくないです。</p>
<p>薬剤師のつぶやき</p>	<p>医薬品の供給不足が続いています。2021年初頭から出荷調整品目が増え続け、2022年9月時点では1万3千アイテムに昇るといわれています。出荷調整がかかっているお薬は需要に供給が追いついていないお薬で、薬局が注文しても納品されなかったり、入荷までかなりの日にちを要するものがあります。事の発端はある企業の業務停止命令でした。一年半以上経つ今も供給不安定が続いているのは、様々な理由があります。現在は季節性の要因が強く、解熱剤や漢方の入荷が不安定になっております。現場では様々な取り組みが行われております。手を尽くしても入荷見込みが無い場合、お薬の変更が可能な方には、ご相談させて頂く事がございます。(処方変更は必ずお医者様に相談いたします)供給不安定は、専門家によってはまだ3~5年続くかもしれないという見方もあります。ご理解、ご協力お願い致します。我々も極力、安定供給に向けて尽力して参ります。</p>
<p>医療業界のつぶやき</p>	<p>今年は久しぶりに、クリスマスや忘年会で賑やかに食事することもあるかもしれません。そんな時に気をつけたいのが飲み物。会食のコースでは、ご馳走のお料理やスイーツが並ぶ上に、お酒やジュースが飲み放題になっていることも多く、元を取るべくおかわりしてしまう人も少なくないでしょう。お酒もジュースも1杯飲めば約150kcal分は簡単に摂取してしまいます。お食事もコースだと1500~2000kcalと1日分のエネルギーを1食摂取してしまう場合もあります。そのため、飲み物は3杯目を残すようにして、飲み物からのエネルギーを控えていきましょう。アルコールや糖質の取りすぎを抑えられます。そして前後のお食事の調整をして、年末年始は是非体重管理に努めましょう。</p>
<p>今月の漢方</p>	<p>クリスマスやお正月など、イベントごとが増える季節になりました。食べ過ぎや飲みすぎにより、口内炎ができてしまうということがございませんでしょうか。「半夏瀉心湯(はんげしゃしんとう)」という漢方薬は、口内炎に対して使用することができます。胸やけや二日酔い、消化不良の適応もありますので、これからの時期に備えて持っておくのも良いかもしれません。</p>
<p>休診情報</p>	<p>休診日は、火曜・金曜日です。年末年始の休暇は、12/30(金)~1/4(水)までです。</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12月号

<p>Dr.まや子の つぶやき</p> 	<p>顔の保湿</p> <p>いよいよ気温が下がると共に湿度も下がり、暖房器具によって益々乾燥が気になる季節になりました。熱いお湯で洗顔すると油分が失われるので、必ず体温と同じ位のぬるま湯を使うことが大事です。洗顔後あるいは入浴後は5分以内に化粧水を使いましょう。化粧水の役目は、角質層に水分を与えることです。是非たっぷり使いましょう。安価なものでも充分潤わせることはできます。高価な化粧水であっても、少量しか使わない場合は、充分角質層を潤わせることができません。更に、化粧水の後は一旦手を休めて待つこと約1分！待つことで角質への吸収ができた状態になるので、その後、乳液あるいはクリーム等の油分を含むもので覆ってあげましょう。多くの方が、化粧水の後に手を休めず流れ作業的に次から次へと塗り重ねているようです。水分が皮膚の角質層へ浸透する前に、分子量の大きい油分と混ざるとは、結果的に角質層をしっかりと潤わせられない状態でただ単に表面に蓋をしているだけになっているのです。使い方によって、今お持ちの物でも、今以上に保湿効果を感じられる可能性がありますので、丁寧にスキンケアをやってみましょう。</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>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>医薬品やドクターズコスメの購入についてもご予約が必要です。</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。長時間のコールはお控えいただくと幸いです。</p> <p>初診時に伺ったご連絡先にご変更がありましたらお知らせください。</p>
<p>お知らせ</p>	<p>休診日：火曜・金曜・祝日</p> <p>年末年始のお休みは12/30（金）～1/4（水）です。</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