

# スマイル・まやニュース

令和5年2月号

|  |   |
|--|---|
| <p>院長のつぶやき</p>  | <p>1月末は、10年に1度の寒波到来ということもあり寒い日が続きました。そのため、最高気温が10℃を越えると温かく感じてしまいます。春が来るのが待ち遠しい毎日です。当院でも院長担当の診療では、“診てもらいときに診てもらえる、ような予約の取り方やTEL対応がスムーズにできるような変更、工夫を日々行って来院しやすい環境作りをしております。</p>   |
| <p>形成外来のつぶやき</p>   | <p>手指の爪の近くに“水ぶくれ”のようにみえる表面がツルツルしたしこりができることがあります。粘液のう腫やガングリオンと呼ばれる良性腫瘍です。針とかで刺しても治らないため“ひょっとして、と思われた方は、形成外来で相談されてみたらいかがでしょうか？</p>  |
| <p>薬剤師のつぶやき</p>  | <p>今年の花粉は多いという予測が出ています。今回は、花粉症治療薬のメイン、抗ヒスタミン剤のお話をします。くしゃみ・鼻水などを抑える「第2世代抗ヒスタミン剤」は、眠気や口渇が抑えられたお薬です。なかでも「クラリチン」は、パイロットが飲めるとうたわれるほど眠くなりにくいもの。「アレグラ」も眠気の副作用はほぼありません。しかしこれらは、効き目が少しマイルドで、飛散量が多い時は、治まらないこともあります。「ザイザル」や「ジルテック」は比較的シャープな効き目を持ちますが、眠気が出やすくなっています。現在は、眠気・口渇が抑えられより高い効果も期待できる「第3世代抗ヒスタミン剤」も出ています。これは、処方せんでのみ調剤されるので、市販薬で治まらない場合は、耳鼻科の受診も検討しましょう。</p> |
| <p>医療業界のつぶやき</p>   | <p>寒い冬真ただ中で、外に出るのがおっくうになったり、運動習慣を中止してしまったりしていませんか？骨や筋肉を強く保つためには、体をこまめに動かすことと、ビタミンDを多く含む魚を日々の食事に取り入れましょう。ビタミンD不足は、アレルギーも引き起こし安くなることから、アレルギーが心配な方や日頃から食事量の少ない女性は特に、サケやマグロ、サバやいわしやしらす干しなどを使った料理を1日1回食べることと外の光を浴びることをおすすめします。</p>   |
| <p>今月の漢方</p>   | <p>2023年になり早くも1ヶ月が経過しました。まだまだ寒い日が続いておりますが、漢方薬にはしもやけや冷えによる腹痛に有効なものがあります。それは、当帰四逆加呉茱萸生姜湯（とうきしぎやくかごしゅしょうきょうとう）です。末梢の循環障害やそれに伴う疼痛に用いられ冷えてあちこち痛む方や靴下を何枚はいても足が冷たい方、手足の冷えによりお腹も痛くなる方などにお役立ていただける漢方薬です。寒い日が続きますので、温かくする一つの手助けとして知っておくと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。</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5年2月号

Dr.まや子の  
つぶやき



入浴時に気をつけること

大寒は過ぎ、立春を迎えてもまだまだ寒い日が続きます。寒い夜には湯船につかって温まりたいものですね。入浴の際に、気をつけていただきたいポイントがあります。肌への負担をきたさないプラス血圧を急上昇させないために、40度程の湯温を推奨します。高温に浸かる→肌の油分を失わせる→肌が乾燥する→痒みを感じやすくなる→掻く→皮膚ダメージをうける→石鹸が皮膚のキメに入り込む→石鹸が肌に残りやすい→更に皮膚を刺激→保湿剤や外用剤を塗っても効果が出ない。アトピー性皮膚炎を含む乾燥肌の方は、湯温を変更するだけでも過ごしやすくなる可能性があります。そんな低いのは無理！と思わず、43度以上に入っている方は、1度ずつ徐々に下げて慣らしていきましょう。そのためには入浴前に浴室や脱衣所をしっかりと温めておけば頑張れるはず。特に65歳以上、高血圧や成人病の合併症のある方は、ヒートショックのリスクを避けて安全に入浴なさってください。気をつけるのは”湯温”です！

乾燥が気になる方は、保湿効果のある入浴剤を使ってみるのも良いでしょう。ちなみに洗顔時の推奨温度は、ご自分の体温と同じくらいのぬるま湯です。

キャンセルポリシー

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。

ご予約

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。

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。

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。

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。

お知らせ

休診日：火曜・金曜・祝日（2/11、2/23）

2/22 は一部の時間帯を休診いたします。

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