


<p>院長のつぶやき</p> 	<p>新年あけましておめでとうございます。昨年は激動の1年でした。医療機関においても政府のDX化の流れによって変化の波が訪れております。私自身も「リスクリング」が必要な年代ですので、やれる範囲内で変革していき、よい医療が提供できるように励んでいきたいと思っています。</p>
<p>形成外来のつぶやき</p>	<p>当院では、以前からある「しこり」や「できもの」に対して日帰り手術を行っております。サイズが大きすぎるものや悪性が疑われる場合は、工事の医療機関にご紹介させてもらっています。気になるものが存在している方はお気軽に形成外科の外来をご利用ください。担当医は、美容外科が専門のため手術は丁寧に行われています。</p>
<p>薬剤師のつぶやき</p>	<p>新型コロナウイルスの感染がますます広がっていますが、今回は発熱や体調不良時の対応について紹介します。①コロナの疑いがある場合、初診は受け付けてくれないところも多いので、まずはいつも行く病院の先生に相談しましょう。②『埼玉県指定 診療・検査医療機関』で検索 新型コロナとインフルエンザの診療ができる病院を県がまとめてくれています。検索機能もあるので、受診できそうな病院を探します。発熱外来は基本は予約制なので必ず病院に問い合わせしてから受診しましょう。③市販の風邪薬で対応 高齢者や持病などで高リスクに当たる人以外は基本は自宅療養になります。喉の痛みに効くトローチ、解熱剤、マスクや非常食などは常備しておきましょう。</p>
<p>医療業界のつぶやき</p>	<p>令和5年のお正月を迎え、皆さんは新しい一年の目標をたてましたか？お節料理の残りや鍋料理が多いこの季節は、意外と塩分を取りすぎる時期です。特にお節料理はしっかり味付けをして日持ちを良くしていますし、鍋料理の場合はメの雑炊やうどんなどで汁から塩分を取ってしまいます。現在日本人の1日分の塩分摂取量は10g、でも目標量は7g前後のため、今年は3g程度の減塩を心がける1年に見ませんか？最近「減塩」を謳った商品も多く出ているため、是非試しに食べてみて減塩の一步を踏み出しましょう。</p>
<p>今月の漢方</p>	<p>新年あけましておめでとうございます。皆様、お正月に“屠蘇（とそ）”を召し上がりましたでしょうか。屠蘇とは、一年間の邪気を払い長寿を願ってお正月に呑む縁起物の酒です。もともとは中国で発明された薬酒あったという説があり、日本へは平安時代初期に伝来されたとされています。江戸時代の日本漢方医にも大きな影響を与えた『本草綱目』という書の中に、屠蘇が登場します。現在は、白朮・肉桂・防風に、山椒・桔梗・細辛・乾姜を加えているのが一般的なようです。</p> <p>屠蘇を召し上がる際には、ぜひこれらを思い出していただき、2023年を元気に過ごしていきましょう。</p>
<p>休診情報</p>	<p>休診日は、1/9（月、祝）、火曜・金曜日です。</p>

# スマイル・まやニュース

令和5年1月号

明けましておめでとうございます

Dr.まや子の  
つぶやき



With コロナ3年、辛い時期ではありましたが、振り返ってみるとあっという間に過ぎた感じです。皆様はいかがでしたか？  
私の外来も早いもので今年20年目を迎えます。年末に、お電話をいただいた患者様に「コロナ禍でなかなか行けなかったのですが、そろそろ予約を取りたいと思って」と。何よりも嬉しかったのが「先生に会いに行きたいです」と言っていたことです。今この原稿を書きながらも、ありがたい気持ちでいっぱいになっております。  
コロナ禍で、施術の自粛をされていて2～3年お会いしていない患者様が、私の中では何人も思い浮かびます。施術が必要なければ勿論それに越したことはありませんが、日々のスキンケア（洗顔、保湿、遮光）をコツコツ頑張っていれば、肌は裏切りませんのでご安心を。  
初心を忘れずに、丁寧に外来をやっていきます！今年もどうぞよろしくお祈りします。

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（1/9）  
年始の診療は1/5（木）より開始いたします。

## 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