

スマイル・まやニュース

令和5年4月号

<p>院長のつぶやき</p> 	<p>今年の桜の開花は東京都が全国で1番早かったそうです。桜の開花には、適度に冬が低温になることが必要だとか（NHK）。桜の咲く頃には、医療機関の新規開業も多くなります。自分も4月に開業しました。希望に満ちあふれた新規開業の先生に負けないように自分も新規一転新年度を迎えたいと思います。一見「湿疹」のようにみえても違う皮膚病のことがあります。そのような見過ごしをしないような外来を目指して常に学習していきたいと思ます。まだ診たことのない皮膚病がまだまだ多数あるため、自分にとって学習に終わりはないと考えています。</p>
<p>形成外来のつぶやき</p>	<p>皮膚にできる悪性腫瘍の特徴は、急に大きさが増してきた、辺縁が不整な形をしている、出血しやすいなどの特徴があります。少し気になるできものがある方は、形成外来を受診してみてください。</p>
<p>薬剤師のつぶやき</p>	<p>抗生剤は、やみくもにだらだらと長期間使うことはよくありませんが、中途半端な飲み方をすると感染した部分が十分治らないだけでなく、耐性菌を増やしてしまうことにつながることがあります。抗生剤の使用のポイントは、適切な量と期間を用いることが大切です。医師と相談の上、正しい使い方をしましょう。</p>
<p>医療業界のつぶやき</p>	<p>最近では、ボディメイク（健康的で美しい引き締まった身体を目指すこと）への意識の高い人が増え、トレーニングで身体を鍛え、プロテインを飲むことを日課としている人も増えてきています。例えば、必要なたんぱく質をとろうとすると、1日あたり体重50kgの人なら50gくらいがたんぱく質の適量となり、食事からであれば肉100g、魚1切れ、納豆1パック、卵1個、牛乳1杯、ごはんやパンを毎食取らなければ摂取することができません。しかし、水や牛乳などに説いて呑むパウダータイプなどは、1日4~5杯飲むことで簡単に必要量が取れてしまいます。食事の場合、他の栄養素も入ってきて咀嚼も使い、味付けや季節感も味わうこともでき満足することができます。しかし、プロテインの場合は、あっという間にあっけなく摂ることができ、そのため自分に合った量以上に摂りすぎてしまうことにも気づきにくいということが考えられます。自分にあったタンパク質をとれているのか理解できている人であれば過剰摂取などにはならないのですが、よくわからずにプロテインを摂ってしまうと、思わず肝臓に負担をかけてしまうことがありますのでご注意ください。</p>
<p>今月の漢方</p>	<p>4月になり入学、就職転勤など新しい環境に身を置かれる方も多いのではないのでしょうか？環境の変化によるストレスからお腹をこわしてしまい、トイレに駆け込まないといけないという方にお役立ただけの漢方薬があります。不安や緊張など精神的ストレスによって起きる過敏性腸症候群（IBS）。IBSの下痢型には桂枝加芍薬湯（けいしかしゃくやくとう）、便秘型には桂枝加芍薬大黄湯（けいしかしゃくやくだいおうとう）、腹部膨満感がつらいときは大建中湯（だいけんちゅうとう）など新生活に向けて漢方薬も備えて起きましょう。</p>
<p>休診情報</p>	<p>休診日は、火曜・金曜日です。</p>

スマイル・まやニュース

令和5年4月号

Dr.まや子の
つぶやき



春の日差し

ようやく暖かくなってきましたね。3月中旬を過ぎると、一気に紫外線量が増え、日照時間も伸びてきます。”春は、まだまだ大丈夫”なんて油断していると、日焼けのみならず思わぬ肌荒れを引き起こしてしまう季節です。一年の中でお肌荒れを感じやすいのは、まさにこの時期で、紫外線の影響が大きいと考えられます。冬の間、日焼け止めの使用量を減らしていた場合、使用量の見直しを試みましょう。クリームタイプならパール粒2個分、ローションタイプなら100円玉硬貨2枚分を目安に量をたっぷりと多く塗りましょう。SPF値の低いものを使用している場合は、SPF値を50のものに変更するか、SPF値が低いままで何度か塗り直しをすることが必要です。

また、日本の春は、新年度、新学期を迎え気ぜわしい時期でもあります。肉体的あるいは精神的ストレスにさらされたり、睡眠の質が低下してしまうと、ホルモン分泌に影響し、お肌が荒れてしまうこともあります。

お休みの日には、のんびりとゆったり過ごせる日があると良いですね。ただし、家の中で過ごすからと油断せず、日焼け止めは塗っておきましょう！

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（4/29）、GWは祝日のみ休診いたします。

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