

スマイル・まやニュース

令和5年3月号

<p>院長のつぶやき</p> 	<p>暖かい日が増えてきました。新しい洋服を会って買ってみたいとかか新しいことにチャレンジしたくなる季節やと到来です。診療においても今まで積み上げてきたものだけでなく、新しい知見を取り入れて、陳腐化した外来にならないようにしたていけたらいいのですが。</p>
<p>形成外来のつぶやき</p>	<p>爪が皮膚に食い込んでおきる巻き爪。患者さんの中には、爪の根元付近の爪が皮膚に食い込むことでその部分に肉芽といってお肉が盛り上がってきてしまう方がおります。その際は、足ゆびの根元に麻酔をしてから、外科的に食い込んだ爪とお肉を除去する治療を行うことがあります。</p>
<p>薬剤師のつぶやき</p>	<p>全国的に薬剤師が不足しているそうです。特に病院勤務の薬剤師の不足が顕著だそうです。業績好調なドラッグストアも各社の出店が各地で見られます。ドラッグストアでは、給料がよいため勤務を希望する薬剤師が多い傾向にあるようです。中には薬学部の大学4年生の頃に就職の内定を出す企業もあるとのこと。いわゆる青田刈り。いろいろなところで耳にする人材不足ですが、薬剤師の業界もそのひとつのようです。</p>
<p>医療業界のつぶやき</p>	<p>ミネラルの1つ「マグネシウム」は、1) エネルギーを作り出す時に必要な酵素を活性化させる、2) 骨の柔軟性や弾力性を高める、3) 筋肉の動きをスムーズにする、4) 血圧を適正に保つなど健康のためには不可欠な栄養素です。マグネシウムは玄米や大麦など雑穀ごはんにも豊富に含まれ、またバナナ、のり、ゴマやわかめなどにも含まれます。いろいろな食材に含まれていることから、日頃からいろいろなものを取り入れて食事から良い健康状態を維持していきましょう。</p>
<p>今月の漢方</p>	<p>3月に入り日中は少しずつ過ごしやすくなってきました。しかいながら、まだまだ朝晩は冷え込んでおり体調を崩しやすい時期です。季節の変わり目は、自立神経が乱れ、身体に不調をきたしやすくなりがちです。食欲が無くなんとなく元気が出ない方には補中益気湯（ほちゅうえきとう）、季節の変わり目や環境の変化でよく体調を崩してしまう方には桂皮湯（けいひとう）、気分が落ち込んでしまい寝付けないという方には加味帰脾湯（かみきみきひとう）などの漢方薬がお役立ていただけます。</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3月号

Dr.まや子の
つぶやき



レーザー脱毛

やっと春の気配を感じられるようになりました。暖かくなると共に肌の露出が多くなり、ムダ毛のお手入れの頻度も多くなる時期ですね。近年、レーザー脱毛のニーズが高まる中、気をつけていただきたいことやリスクについても充分理解の上、過ごしやすい肌環境作りのために、医療脱毛をご利用されると良いと思います。医療レーザー脱毛は永久脱毛効果のある機器ですが、約2か月ごとに繰り返し何度も施術が必要です。毛の量を少なくするのが目的なのかツルツルをめざすのか、個々のレーザーの反応性によっても回数は異なります。未成年の方も脱毛は可能ですが、毛量が安定していない時期に始めることで、成人より回数が多く必要なことも想定されます。更に、年齢に関係なく増毛・硬毛化という反応も起きやすい部位もあり、この場合も回数が多く必要になる事もあります。また、ワキやVIO以外の紫外線にさらされる部位は、必ず日焼け止め等を利用するか、日焼けの可能性の少ない季節に始めると良いでしょう。

レーザーによる火傷や毛囊炎、色素沈着などのリスクを少なくするために、日頃から肌を清潔に保ち、保湿を心掛けることも必要です。

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

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