

スマイル・まやニュース

令和5年5月号

<p>院長のつぶやき</p> 	<p>コロナも下火になった今、これまで当院にみえなかったお子さんや10年ぶり等の患者さんも集うようになって参りました。これまでに診察券を何回も作成し、その都度患者さんにお渡ししてきました。何年も前の古い診察券をご提示いただきますと「ずっと持っていてくれてたんだ」と心の中で毎回うれしく思うとともに、今回の受診に至った皮膚のトラブルを「しっかり解決してあげなければ」とも気が引き締まる思いがします。10年前より進化した診療が提供できるように今後も努めてまいります。</p>
<p>形成外来のつぶやき</p>	<p>表皮のう腫または粉瘤と呼ばれる良性の腫瘍は、体のいろいろな所にできます。袋をもっていて、その袋の中にアカがたまっていきます。最近のように暑い日が多くなってくると袋の中が化膿して赤く腫れてくることもよく起きます。抗生剤を飲んだり、消炎の塗り薬を塗ったりして治しますが、早期に炎症を収束させるためには切開排膿処置が有効です。その際は、形成外来をご利用ください。</p>
<p>薬剤師のつぶやき</p>	<p>5/8から新型コロナウイルス感染の取り扱いが5類に変更されます。従来のインフルエンザウイルスと同じ扱いになります。変更されても手洗いやうがい、引き続き行うことが望ましいとされています。特に高齢者や小児においては、今後もコロナウイルスには注意が必要です。コロナウイルスに対する治療法や対処法が確立された現在では、命を落とす確率は低下しましたが、ワクチン接種やマスク着用、手洗いは、個人の判断で行うべき時は継続しましょう。</p>
<p>医療業界のつぶやき</p>	<p>タンパク質は、英語で「プロテイン」、ギリシャ語で「第一のもの」という意味があります。私たちの活動や体の構成成分として必要不可欠なものです。筋肉や臓器、皮膚や髪、爪もすべてタンパク質でできています。また、代謝に必要な酵素や昨日を調整するペプチドホルモン、神経伝達物質、遺伝子、血液成分、免疫の抗体にもなります。エネルギーとても利用され、1gあたり4kcalのエネルギー源となります。タンパク質は、このように生命活動の維持に欠かせない栄養素なので、1日3回の食事から、主食を適量とり、主菜は、動物性タンパク質の肉、魚、卵と植物性タンパク質の豆類から3～4品以上をしっかりと摂っていきましょう。</p>
<p>今月の漢方</p>	<p>「5月に入り何となく体調が悪い、会社や学校にも行きたくない・・・」といったいわゆる五月病の症状を感じる方はいませんか？ストレスから生じる五月病に対して、まずは休息をとる、栄養バランスのとれた食事をとるなどの養生が大切です。漢方において、例えば気分がふさいで喉に異物感を感じるが検査をしても実際には何も詰まっていないのに・・・といった訴えには、半夏厚朴湯（はんげこうぼくとう）が使われます。気のせいではありませんので、ぜひ漢方を試してみてください。</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5月号

<p>Dr.まや子の つぶやき</p> 	<p>紫外線まめ知識</p> <p>いよいよコロナも第5類に分類されることで、いろいろな制限から解放され、活動しやすくなりますね。ゴールデンウィーク以外にもお出かけの機会が増えることでしょう。4月から10月までは紫外線の強い季節と言われ、一年間の紫外線の約70～80%が降り注ぐといわれています。一日の中でも午前10時から午後2時までが紫外線の強い時間帯です。晴れた日の紫外線量を100%とした場合の天候別の紫外線量は、薄い雲では80%以上、晴れの日のも木陰で50%、雨の日で20～30%。朝、曇っているからと油断せず、天候に左右されずしっかりと日焼け止めを塗っておきましょう。また、標高が1000m上昇するごとに紫外線量が10～12%増加するので、山登りでは平地より日焼け対策をすべきという事です。日焼け止め以外に長袖、長ズボン、日傘、サングラス、帽子などで、直射日光から物理的に守ると良いですね。</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（5/3, 5/4） GWは5/2～5/5休診いたします。</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