

| | |
|--|---|
| <p>院長のつぶやき</p>  | <p>最近の暑さは、体力を消耗します。元々動きが多いのでいつもと同じことをやっても疲れがたまっていきます。幸い食欲が落ちることはないのですが。最近TV（報道1930）に出演していた東大の先生のコメントでは、これからも益々暑くなっていき「今年の夏が一番ずすしかった」といえる時代になっていくと予測されていました。水は足りるのか？食料は確保できるのか？などいろいろと気になってしまう毎日です。できることは限られていますが、まめに電気を消すとか、植木に水をあげる等で地球温暖化に対応しています。</p> |
| <p>形成外来のつぶやき</p> | <p>ビタミンCクリームの効果として1. 活性酸素除去作用、2. コラーゲン生成促進、3. 皮脂の酸化防止、4. メラニン色素生成抑制などがあげられます。1日1回夜のみ外用してください（紫外線対策が充分出来る方のみ朝も使用可です）。冷蔵保存していただき、ただ外用後異常が生じた場合は、中止してください。</p> |
| <p>薬剤師のつぶやき</p> | <p>毎日異常な暑さが続いています。脇汗が気になって着る服の色が限定される、仕事や会話に集中できないなど、日常生活に支障がでていませんか？もしかしたら限局性多汗症という腋の下に汗をかきやすい病気が原因になっているかもしれません。最近、ウェットティッシュ様のシートタイプの薬が開発され保険適応となっています。気になる方は、恥ずかしがらずに医師にご相談ください。</p> |
| <p>医療業界のつぶやき</p> | <p>電気代や食品の値上がりが続いています。そして酷暑の夏、できるだけ公共の場や店舗などへ出かけていき、涼しく過ごせる場所を活用しましょう。また、燃費がかからない料理で夏を快適に過ごしていきましょう。おすすめの料理は、レンチン料理、のせるだけ料理や一人分を2人でお得に食べる工夫など、加工品で味付けいらずの夏バテしない美味しいレシピをご紹介します。◆レシピ①：丼にごはん、カットレタス、市販のナムルセット（ほうれん草・豆もやし・大根キムチ）、から揚げをのせるだけ◆レシピ②：お蕎麦の上に、カットレタス、ミニトマト、サバ缶の身、納豆、大根おろしや海苔をのせてポン酢をかける◆レシピ③：ウナギ一人前を食べやすくカットして、ピザ用チーズを入れたスクランブルエッグ、枝豆をごはんのにのせてたれをかける。これを2人で食べる！</p> |
| <p>今月の漢方</p> | <p>毎日30度越えの暑い日が続いています。日本の特徴である高温多湿により倦怠感や食欲不振、脱水症状になってしまった際に、元気を出させる処方として作られた漢方薬があります。それが、清暑益気湯（セイショエッキトウ）です。暑さによって体力や気力が落ちていたり、夜に体が火照って眠れない、熱中症の後のダルさが取れない場合などにお役立ていただけます。ぜひ清暑益気湯を持ってこの夏を乗り切りましょう。</p> |
| <p>休診情報</p> | <p>火曜・金曜日と8/14（月）と8/16（水）は休診です。</p> |

スマイル・まやニュース

号

| | |
|---|---|
| <p>Dr.まや子の つぶやき</p>  | <p>ビタミンCドリンク 以前より取り扱いのドリンクがリニューアルされました！ビタミンC誘導体に栄養機能食品であるビオチンを新配合。ビタミンCとビオチンは体内で作れない為、食品からの摂取が必要です。新配合のビオチンはビタミンB群の一種でビタミンHとも呼ばれます。コラーゲンの生成や皮膚や粘膜の健康に欠かせない成分。食品ではキノコ類や鶏肉、ナッツ類、卵黄に多く含まれます。ビオチンの効果：①肌のターンオーバーを整え老廃物の蓄積を防御。痒みの原因物質を抑制し、抗炎症効果によりニキビやアトピー性皮膚炎に有効。②血行を促進し、色素細胞を活性化することで白髪予防や、ケラチンの生成を補助することで丈夫な爪をサポート。③補酵素として体内で働き、代謝の促進、疲労回復や筋肉痛改善をサポート。つまり、美容と健康維持におすすめのドリンク剤なのです。私は疲れた時や風邪かな？と心配な時にキンキンに冷やして飲んでいきます!(^^)!。 院内でのご購入は1本から可能です。</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。 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けると幸いです。 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。</p> |
| <p>お知らせ</p> | <p>休診日：火曜・金曜 夏季休診日（8/11～8/16）</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