



<p>院長のつぶやき</p> 	<p>タコ・ウオノメ、巻き爪の方の背景にある因子を突き止める運動外来は、コロナの蔓延を機に停止中ですが、現在外来の再開に向けて調整しております。再開に際して上記患者さんの歩行の様子を確認させていただくなどを行うことで、病気の裏に隠れている足や歩行の異常を確認ご説明し、できる範囲内でその対処法をお伝えする予定です。病気の再発を食い止めたり、遅らせる外来になることを目指します。以前行っていた外来では、全ての方の再発を止めるまでには至りませんでした。高齢者の方でも無理のないトレーニングにより歩行が改善したり、病気の再発を食い止めたことも経験しております。</p>
<p>形成外来のつぶやき</p>	<p>「わきが」とは正式には腋臭症（えきしゅうしょう）と言います。腋の下のおいが気になるのとこととで来院される方が時々おられます。よく言われているのは、診察室に入った時に臭う場合その診断になるとされていますが、中には気のせいで「わきが」でないことも多いとされます。また、多汗症を伴う方も多く、その場合は最近ではウエットティッシュ用の製剤（保険適応）で治療することで症状が軽快することもあります。臭いが強い場合は、手術対応になる場合もあります。</p>
<p>薬剤師のつぶやき</p>	<p>コレクチム軟膏は、アトピー性皮膚炎用の外用薬で、T細胞と呼ばれる免疫細胞から産生されるインターロイキン4と13（炎症を起こしバリア機能に悪影響を及ぼす）、インターロイキン31（かゆみの発生に関与）に対して効力を発揮するとされています。0.25%と0.5%の2種類のタイプがあり、いずれも6ヶ月児から使用が可能です。1日の使用量は、いずれのタイプも10gまでで、1回の治療で、体表面積の30%までにする必要があります。ただ成人では0.25%のタイプは使用ができません。免疫をコントロールする薬なので感染を起こしやすくなることがあるので注意が必要です。</p>
<p>医療業界のつぶやき</p>	<p>「プロテイン」は、英語でたんぱく質を指す言葉ですが、一般的にはたんぱく質を補給する食品としてとらえられ、最近是一般の人の活用も増えていきます。「プロテイン」は、食事からとるたんぱく質に比べて、吸収が早く筋肉の材料として使われるため、アスリートや減量している人には効果的な場合もあります。一方、たんぱく質を食事からとる場合は、ビタミンやミネラルなどの体の維持のために必要な微量栄養素も一緒にとれるメリットがあります。筋肉を作るには、たんぱく質だけをとればいいのではなく、エネルギーとなる糖質や脂質、またそれらの代謝にはビタミンやミネラルが必要です。健康的で美しい身体を保つためには、バランスよく栄養素をとる不可欠です。まずは欠食や偏食をせず普通に3食とっていくことが基本になります。</p>
<p>今月の漢方</p>	<p>昼間の暑さが続く中、朝晩が涼しい日も増えてきました。夏の疲れは秋に出てくるとも言いますが、この時期だからこそ夏バテ症状や寒暖差疲労を訴える方も少なくありません。そのような倦怠感や夏やせを訴える方には、補中益気湯（ほちゅうえっきとう）をおすすめします。名前の通り、中（おなか）の機能を補い、気（元気）を益す働きがあります。ニンジン・オウギといった生薬が気持ちと体に活力を与えてくれます。</p>
<p>休診情報</p>	<p>火曜・金曜日が休診日です</p>

スマイル・まやニュース

令和5年10月号

<p>Dr.まや子の つぶやき</p> 	<p>まずは、今年の猛暑を日焼けしないように頑張って対策されたご自分をほめてあげましょう。“紫外線対策無くして美白・美肌無し”口煩くお伝えしているせいか、うっかり日焼けの方がいらっしゃらず安心しております。日々継続は大変なことです。10月を迎え気温が下がり始めても、残念ながら日差しは強いので侮れません。夏の延長とと思ってもう暫く“絶対焼かない”と強く意識を持つことが大切。秋の行楽シーズン、屋外で長時間過ごされる時には、補助的に帽子やサングラス、日傘などの携帯も忘れずに気を付けて楽しんでください。日焼けが心配な時は、いち早くイオン導入をされることをおすすめします。数か月先までの仮予約を承っておりますので、お気軽にご相談ください。</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、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・祝日（10/9）</p> <p>★マイクロニードルパッチ ビタミンC誘導体とヒアルロン酸を主成分とするニードルでクイックケア。夜の就寝時に貼るタイプに加え、朝のスキンケア時に30分～1時間ほど貼るタイプが新しく発売となりました。</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