


スマイル・まやニュース


令和5年11月号

<p>院長のつぶやき</p> 	<p>来年の1月21日(日)に正式に運動外来が再開することになりました。巻きつめやタコ・オウオノメでの再発で悩まれている方を対象としております。歩き方や足の機能(動きが悪い、かたいなど)などについて女性の理学療法士の先生が担当いたします。受診をご希望される方は、ご予約をおとりください。</p>
<p>形成外来のつぶやき</p>	<p>手指に硬いしこりとして症状がでる病気にガングリオンがあります。表面は正常の色をしていることが多いです。またガングリオンは、内部にゼリー状の粘液を貯留するため、治療として局所麻酔をした上で針をさして内容物を排出させます。ただ繰り返し再発をする場合は、手術で全て摘出することもあります。</p>
<p>管理栄養士のつぶやき</p>	<p>20~40代の女性の女性の21%が貧血(ほとんどが鉄欠乏性貧血)で、そのうちの約65%がかくれ貧血であるという結果が出ています(働く女性の心とからだの応援サイトより)。健康診断のヘモグロビンが基準値ギリギリのところでも、倦怠感や気力の低下、肌あれなどが続いている場合は、もしかしたらかくれ貧血の可能性もあるかもしれません。ひどくなると出産にも影響があったり、心肥大も起こす恐れもあります。特にダイエットを繰り返している人は要注意!赤い色の肉(牛肉・もも)や魚(かつお・まぐろなど)、大豆製品、濃い色の野菜(小松菜やほうれんそう、春菊)などの鉄分が多く含まれる食品とみかんやキウイなどビタミンCが多く含まれる食品を摂取していきましょう。主食・主菜・副菜がそろった食事を1日2回以上とることは、簡単そうでなかなか難しかったりします。日々の食事意識していきましょう。</p>
<p>医療業界のつぶやき</p>	<p>ルパフィンとは、抗アレルギー剤の1つです。この薬は、皮膚科領域ではかゆみ、紅斑、膨疹、耳鼻科領域では鼻閉を起こす血小板活性化因子(PAF、パフ)を抑える抗PAF作用を有しております。また、通常のアレルギン作用もあるため2つの作用を持ち合わせている新しい抗アレルギー剤といえます。副作用として眠気がでることがあります。</p>
<p>今月の漢方</p>	<p>2023年は、暑い日が例年よりも長く続き、最近やっと涼しくなってきました。夏の疲れは、秋口にでやすいともいわれており、秋バテともいわれることがあるそうです。自律神経も失調しやすいため、不眠でお困りの方、不安傾向が強く食欲不振などがある場合は、加味帰脾湯(かみきひとう)、興奮状態が続き眠れない場合は、抑肝散(よくかんさん)、貧血傾向で倦怠感が強い場合は、人参栄養湯(にんじんえいようとう)など状態に合わせて冬に備えていきましょう。</p>
<p>休診情報</p>	<p>火曜・金曜日と11/18(土)は、院長学会出席のため休診とさせていただきます</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11月号

<p>Dr.まや子の つぶやき</p> 	<p>初心にかえる 平成15年11月に私の外来が始まり、あっという間の20年。今年21年目に突入です。20年来の患者様にもあきられないように、新規の患者様には古いと思われないように、今後も古き良き治療を基本としつつ、新しい事へも目を向けて努力してまいります。近年、美容診療はめざましい発展と共にニーズも増加し、正直、”やりすぎでは？”と感じる施術も世の中にはあります。私の外来では、”自然に、ちょっと綺麗”を安全にお手伝いできればと思っております。ご自分のお肌は、日々ご自分で正しくケアをしてこそ手に入れられるもの。「たかが洗顔、されど洗顔」毎日の洗顔を丁寧に正しく行う事だけでも変わることができます。洗顔指導が必要な方は、今更と思われずにどうぞいつでもお声がけください。洗顔指導の直後は上手に洗えていたのに、月日と共に元の洗い方に逆戻りなんて方もいらっしゃいますのでね。</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、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（11/23）</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