



<p>院長のつぶやき</p> 	<p>1年間ご利用ありがとうございました。今年もいろんなことが起きましたが、結果としては満足のいく年であったかなと思っております。一部の患者さんには、ご迷惑をおかけしましたが、休診して学会に出席し新しい知見を得たり、土日の診療時間をPM5：20までに延長し、祝日も不定休にして診療日を増やすなどの対応をいたしました。来年もより発展できるように精進したいと思っております。</p>
<p>形成外来のつぶやき</p>	<p>顔にできるニキビは気になるものですが、ブツブツ盛り上がっていたものがニキビ跡となって凹んでくるのも気になるものです。その場合は、ビタミンCクリームを外用して肌のきめを整えたり、Dr. まや子外来で行っているイオン導入を行うもの治療法の1つです。</p>
<p>薬剤師のつぶやき</p>	<p>飲み薬の飲み方に1日1回、2回、3回とかがあります。お薬は、服用後消化管から吸収されて血液中に入ります。その後、代謝、排泄されて血液の中から薬が減っていきます。血液中の一定の濃度を下回れば効果が消失します。1日1回の服用で良い薬は、おおむね24時間で効果が消失します。1日2回の薬は同じく12時間で、1日3回の薬は、8時間で効果が消失することになります。</p>
<p>管理栄養士のつぶやき</p>	<p>今年の年末年始は、旅行や会食を思い切り楽しむ方も多いのではないのでしょうか？コース料理には、アルコールが飲み放題がついていることが多いため、ついつい自分の適量を忘れて飲み過ぎることも……。アルコールの適量は20g（女性は10g）と言われていて、簡単な目安として2杯程度と考えておくと良いでしょう。3杯目を頼まなくてよいように、ゆっくり飲む訓練とお水を手元に置いて飲むようにして、体に優しいアルコールとの付き合い方を実践していきましょう！</p>
<p>今月の漢方</p>	<p>今年は暑い日が長く、11月中旬より一気に冷え込んでまいりました。気温の急激な変化により体調を崩されてはいませんか？「風邪には葛根湯（カコントウ）」が有名ですが、冷えや悪寒の強い方には、麻黄附子細辛湯（マオウブジサイシントウ）、咳が強い場合は、麻杏甘石湯（マキョウカンセキトウ）、のどの痛みには桔梗湯（キキョウトウ）など風邪の症状やタイプによってさまざまな漢方薬があります。ご自身の症状に合った漢方薬で風邪に立ち向かいましょう。</p>
<p>休診情報</p>	<p>火曜・金曜日が休診日です。年末年始は、12/31（日）～1/5日（金）まで休診させていただきます。年始は、1/6（土）より診療開始させていただきます。</p>

# スマイル・まやニュース

令和5年12月号

<p>Dr.まや子の つぶやき</p> 	<p>乾燥対策 ㊦入浴編</p> <p>いよいよ冬に突入、乾燥が気になる季節ですね。生まれつき乾燥肌・加齢・女性ホルモンの分泌低下など、避けられない条件はありますが、ご自分で適切なスキンケアを行うことで乾燥を軽減させることができます。スキンケアが上手くできていない場合は、保湿剤を使用しても効果を発揮させられないこともあります。まずは、入浴時の湯温を高くても40度程度に！熱い湯温では、肌の潤い成分が奪われてしまいます。そんな低い温度は無理と思わずに理想の湯温まで0.5度ずつ、日にちをかけて慣らしながら徐々に下げてみましょう。脱衣所や浴室内を予め温めておくと楽ですね。バスタブには保湿成分配合の入浴剤を使って、リラックス効果のある香りなど楽しみながら、ゆっくりと肩までつかってみてはいかがでしょうか。湯上りには、可能な限りすぐに保湿剤を使いましょう。10分以上経ってからでは効果的ではありませんのでご注意ください。</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。</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。</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・年末年始の休診（12/29～1/5）</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