


# スマイル・まやニュース


令和6年1月号

<p>院長のつぶやき</p> 	<p>明けましておめでとうございます。新年度は、これまで通りまや子Dr、形成外科Dr. と新たに加わっていただく理学療法士の先生で外来運営をしていきます。診断力の向上と新たな治療の流れを取り込みつつ、従来の手法で取り入れられていないような手法も加え、皆様のトラブルに対して対応していけたらと思っております。今年もいろいろなことが起きると思いますが、元気に1年を乗り切れたらと思います。</p>
<p>薬剤師のつぶやき</p>	<p>ワセリンは、バリアを構築することで体の内部の水分が保たれることで保湿効果が発揮される外用剤です。油できているため、赤ちゃんのおむつかぶれの時などは、便をはじく効果により治療として用いることもあります。</p>
<p>管理栄養士のつぶやき</p>	<p>天候不順や季節の変わり目で価格変動が激しい野菜ですが、1日あたりの摂取目標量は350g、これを達成するにはかなりの意識が必要です。冬野菜代表の大根は、味にクセがなく、消化酵素が含まれ胃腸を整える効果もあり、また1本で様々な使い方ができる野菜です。千切りにしてサラダ、なますやお味噌汁へ、ピューラーを使ってリボン状にすると鍋やすき焼きなどに、銀杏切りにして豚汁や煮物、厚切りだとステーキやおでん、おろして焼き魚や鍋へ…いろいろ楽しめます。ちくわ、ホタテ、魚、肉とも相性が良く、簡単に1食分のお料理が整います。美味しい新鮮なうちに皮ごと使って食べ切る工夫をしていきましょう。</p>
<p>医療業界のつぶやき</p>	<p>エクロックゲル 5%は日本初の保険適用の原発性腋窩多汗症用外用剤です。本剤の有効成分であるソフピロニウム臭化物は、エクリン汗腺に発現するムスカリン受容体サブタイプ3 (M3) に結合し、発汗シグナル伝達を阻害することで、発汗を抑制します。1日1回、両腋窩に塗布することで効果を発揮いたします。</p>
<p>今月の漢方</p>	<p>新年あけましておめでとうございます。正月七日は、七草の節供(節句)です。この日には、七種類の若菜を粥に入れて食べると病気にかからず、邪気を除くという中国伝来の風習があります。現代では、正月の飲みすぎや食べすぎによる“胃の養生”として受け継がれています。漢方薬の生薬にも薬能があるように、七草にもホトケノザを除き、薬能があると言われています。セリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ・スズシロの七草粥で胃を休めて、元気な2024年を過ごせるようにしましょう。</p>
<p>休診情報</p>	<p>火曜・金曜日は、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6年1月号

<p>Dr.まや子の つぶやき</p> 	<p>🎉 新年 &amp; コロナ あけましておめでとうございます🎉</p> <p>スマイル・まやNEWSも今年で11年目を迎えます。今年は“健康寿命をのばす”にこだわっていきたいと思います。私も開業して21年目、随分年を取ったなと思います。私の外来をご利用いただいている10代から80代までの患者様達の中で、私よりご年配の方たちのとてもお元気で前向きな姿を拝見し、日々POWERをいただいております。自身の人生の振り返り地点はとっくに過ぎているのですが、医者としてはまだまだ。できることからコツコツ勉強していきたいと思います。</p> <p>患者様を通してヒシヒシと感じるのは、“肌が健康で良い状態にあることが精神の安定をもたらし、日々を豊かにする”と、いうこと。肌のみならず、身体も元気に過ごせるように今年も一緒に頑張ってまいりましょう！</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（1/8）</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