



スマイル・まやニュース

令和6年6月号

<p>院長のつぶやき</p> 	<p>和田秀樹先生の「不老脳」（新潮新書）という本を読みました。脳が老けないために「前頭葉」を鍛えましょうとのこと。具体的には、新しい場所への旅行や訪れたことのないお店に行ったりして「前頭葉」に刺激を与えることがいいとのこと。自分がリラックスできたり、イライラしないようなスポットはいくつかあるのですが、さらに開拓していかなければ。自分のペースで、いつも同じスタイルで生活しているため、今後は、休みの日等に外に出ていくようにしたいと思います。</p>
<p>形成外科医のつぶやき</p>	<p>トランサミンは、シミに効果がある薬ですが、本来止血作用により紫斑病や手術中や術後の異常出血を抑える薬として使われます。止血作用があるため、血が固まりやすくあり血栓につながる可能性があり、脳梗塞や脳血栓、心筋梗塞などの血栓ができやすい方やその病気をもった家族歴がある方は、服用できない場合があります。ワーファリンやバイアスピリンなどの血液をサラサラにする薬やピルとの併用は、血栓ができやすくなる可能性があるため注意が必要です。副作用として吐き気、食欲不振、胸焼け、発疹、かゆみなどが生じることがあります。</p>
<p>薬剤師のつぶやき</p>	<p>妊娠中の患者さんへの薬の投与については、催奇形性（さいきけいせい）など胎児に影響が及ぶことがあります。外用剤の2～3日くらいの短期間の使用では、経皮吸収され血中での薬の濃度が急激に増えることは少ないとされています。ただ全身広範囲の皮膚疾患の方に長期間外用剤をする際は、注意が必要となる場合があります。外用剤には、皮膚から吸収されやすいもの、されにくいものがあります。また、経皮吸収されても問題ないものも存在します。そのため妊娠中の皮膚疾患の方への外用剤の選択は、慎重な判断が必要となるため医師や薬剤師と相談して決めましょう。</p>
<p>医療業界のつぶやき</p>	<p>クレナフィン、爪白癬（爪水虫）に適応のあるハケ型の塗り薬です。爪白癬を放置してしまうと、爪の肥厚や変形の原因となり、歩行機能に悪影響が出てしまう可能性が示唆されております。ご自身だけでなく、家族に感染させてしまうリスクもあることから、積極的な治療をおすすめします。最近発表された調査によると、日本人の7人に1人が足に、13人に1人が爪に水虫を有していることが判明しました。爪や足に異常を感じたら、是非、皮膚科を受診してください。</p>
<p>今月の漢方</p>	<p>6月梅雨のシーズンがやってきました。雨が降る前や雨の日に頭痛、めまい、だるさなど調子が悪いという方いらっしゃいませんか。漢方医学では、それらの症状は体内の水分代謝異常が原因で起きていると考え、体内の水分の巡りをよくする漢方薬の出番とされます。水分の偏りを是正する代表薬は、頭痛・めまいに「五苓散（ごれいさん）」、立ちくらみや動悸を伴う頭痛・めまいに「苓桂朮甘湯（りょうけいじゅつかんとう）」などがあります。じめっとした季節でも、漢方を取り入れることで気分は明るく過ごしませんか。</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・まやニュース

令和6年6月号

<p>Dr.まや子の つぶやき</p> 	<p>幸せホルモン：セロトニン セロトニンの分泌は10代をピークに年齢とともに減っていき、60代になると一層顕著に減ります。それにより、食欲低下や睡眠障害をはじめ体の不調、更には“老人性うつ”を発症することもあります。不安の少ない幸せを感じることができるよう、セロトニンを増やすことが大事です。このセロトニンはトリプトファンという必須アミノ酸から合成されるのですが、体内で作れないので食事から摂る必要があります。それは、肉や魚、乳製品や大豆製品などのたんぱく質です。</p> <p>これからじめじめとした梅雨の時期、気分も下がり気味、食欲も低下しがちですが、是非日々の食事で、積極的にたんぱく質を摂取して元気に過ごしましょう！6月の雨や曇っている日の紫外線は侮れませんので、紫外線対策もぬかりなく頑張りましょう！！</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。</p> <p>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。</p> <p>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・祝日 好評につき、引き続き 大豆イソフラボンサプリメント：Dr. Aglymax（葉酸を含まないもの）と ITOのスキンケアシリーズを個数限定、10%offで販売中です。</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