



# スマイル・まやニュース

令和6年7月号

<p>院長のつぶやき</p> 	<p>便秘と下痢を繰り返す過敏性腸症候群という病気があります。自分は元々腸が弱いと思い放置している人も多いとされています。最近、腸は第2の脳とも言われており、便を作るだけでなく、免疫の反応等にいろいろなことに関与しているとされています。ただ多くの腸内細菌が存在し詳細は解明されていません。ただ腸の調子を整えることは、皮膚の状態にもよい方向に働くと考えています。低カロリーの野菜などから食べ始める、糖質を過剰にとらない、タンパク質はしっかりとるなどして、おならが極端に臭くならないように注意して生活しています。ただ腸のためにとあれもこれも食べてしまい腹八分をこえないようにしなければ。</p>
<p>形成外科医のつぶやき</p>	<p>ビタミンCは、メラニン色素が作られるのを抑えます。また、活性酸素を消去し、酸化を防ぎコラーゲンの生成を助けます。このクリームには吸収が良く分解しにくいビタミンC誘導体（皮膚に吸収されてからビタミンCになるものを5%含んでいます）。1日1回患部に塗り拡げて下さい。冷蔵庫などの冷暗所に保存して下さい。使用期限は1~1.5ヶ月です。</p>
<p>薬剤師のつぶやき</p>	<p>ウイルス性のイボの治療に対して、サリチル酸絆創膏であるスピール膏があります。入浴後に病気の大きさにはさみで切りとり、バンドエイド等のテープで止めます。メーカーは数日間、貼り続けることを推奨しています。スピール膏を貼った後、白くふやけてきますが、イボの下には血管が増えていることが多いためカッターなどで切りすぎると出血することが多いため、削りすぎには注意しましょう。</p>
<p>医療業界のつぶやき</p>	<p>ゼビアックスは、炎症を起こした赤ニキビ（炎症性ざ瘡）や、皮膚の細菌感染症の治療薬です。オゼノキサシンという合成抗菌剤を含み、黄色ブドウ球菌をはじめメチシリン耐性黄色ブドウ球菌（MRSA）や表皮ブドウ球菌、アクネ菌などに対して抗菌作用を示します。用法容量として、一日1回の外用で効果が確認されています。剤形として、ローションとクリームがあります。どちらも伝染性膿痂疹（とびひ）を始めとする表在性皮膚感染症や、化膿性炎症を伴うニキビに使えますが基剤の関係でローションはニキビに、クリームはとびひに適しています。</p>
<p>今月の漢方</p>	<p>湿度が高く、じわじわと汗が止まらない日々が続いております。室内にいるとつい水分補給が疎かになり、脱水症状や夏バテになってしまうことがあります。暑さによる倦怠感や食欲不振には、「清暑益気湯（せいしょえっきとう）」が適しています。今年の夏も猛暑になるそうですので、夏やせの漢方と共に夏を乗り切りましょう。</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。 7/15（月、祝）は、PM5：20まで診療いたします。</p>

# スマイル・まやニュース

令和6年7月号

<p>Dr.まや子の つぶやき</p> 	<p>正しい洗顔方法 夏の肌は、紫外線や汗・エアコンなどで、思った以上に乾燥し、ダメージを受けていることがあります。暑い時期でも洗顔の基本は、①泡立てた洗顔料を適量（手のひらが透けて見えない位）②手のひらを肌に触れて泡をしっかり密着させて撫でるように（力は不要、こすり洗いは禁止）③約60秒（夜）④自分の体温と同じぬるま湯でバシャバシャかけ流し。私の外来で、肌カウンセリングと洗顔指導を受けた方は、思い出されましたか？時を経て、自己流の洗い方に戻っていないかをセルフチェックなさってみてください。丁寧な洗顔があつてこそ、肌のターンオーバーを促し健康な肌をつくることができます。汗をかく不快な朝には④の後に冷水をかけたり、冷やした化粧水を使ってみると毛穴が引き締まってメイクもしやすくなります。</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。再診の方は、診察券をご用意の上お電話ください。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（7/15） 好評につき ITO のスキンケアシリーズを個数限定、10%off で販売中です。 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）は残りわずかとなりました。</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