

# スマイル・まやニュース

令和6年9月号

<p>院長のつぶやき</p> 	<p>場内の植木の剪定をしても暑い日が多く、雨も適度に降るため、すぐに枝が伸びてしまいます。植木の生命力の力強さを感じます。自分も皆様のトラブルに対応したり、いろいろな案件を処理できるように、新しい知識を身につけて、対処できるように成長していきたいものです。</p>
<p>形成外科医のつぶやき</p>	<p>ワキ汗の重症度は、HDSS (hyperhidrosis Disease Severity Scale) でスコア1:発汗は全くきにならず、日常生活に支障がない、2:発汗は我慢できるが、日常生活に時々支障がある、3:発汗はほとんど我慢できず、日常生活に頻繁に支障がある、4:発汗は我慢できず、日常生活に常に支障があるに分類されます。スコア3と4が治療の対象となります。</p>
<p>薬剤師のつぶやき</p>	<p>爪水虫の治療薬にネイリンという薬があります。1日1回1カプセルを12週間内服します。副作用として、全身倦怠感、発熱、吐き気・嘔吐、食欲不振、かゆみ、発疹、黄疸などが出現することがあります(佐藤製薬患者さん向け資料より)。また、抗凝固剤のワーファリンや抗けいれん剤、催眠鎮静剤等との飲み合わせの悪い薬が数種類存在します。爪水虫に対する治癒率は、約60%とされています。</p>
<p>医療業界のつぶやき</p>	<p>タンパク質は、英語で「プロテイン」、ギリシャ語で「第一のもの」という意味があります。私たちの活動や、体の構成成分として必要不可欠のものです。筋肉や臓器、皮膚や髪、爪も全てタンパク質でできています。また、代謝に必要な酵素や機能を調節するペプチドホルモン、神経伝達物質、遺伝子、血液成分、免疫の抗体にもなります。エネルギーとしても利用され、1gあたり4kcalのエネルギー源となります。タンパク質は、このように生命活動の維持に欠かせない栄養素なので、1日3回の食事から、主食を適量を取り、動物性と植物性タンパク質の中から3~4品以上をしっかりと摂っていきましょう(新井麻子著)、</p>
<p>今月の漢方</p>	<p>夏のお盆休みを経て、ちょっと太った?なんだか体が重たい...と思われる方も多いのではないのでしょうか。健康的にやせるには運動・食事改善が欠かせませんが、+αのお悩みには漢方薬の出番です。腹部に脂肪がついて便秘がちな方には「防風通聖散(ポウフウツウショウサン)」、水太り体質で下肢の浮腫が辛い方には「防己黄耆湯(ポウイオウギトウ)」、ストレスで過食気味になっている方は「大柴胡湯(ダイサイコトウ)」といった漢方薬がお役に立てるかもしれません。生活を整え、すっきりとした体に戻していきましょう。</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。 9/16(月、祝)、23(月、祝)は、AM10:00~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9月号

<p>Dr.まや子の つぶやき</p> 	<p>残暑をうまく乗り切りましょう 昨年に続き猛暑でしたが、非常に前向きに日焼け対策を頑張られていたのではないのでしょうか？うっかり日焼けの方が少なかったと感じています。私の指導？警告？それとも強烈なダメだしによって、特に中高校生の皆さんが例年よりも日焼け止めを使用できていたようです。紫外線によって、ニキビ肌の修復が妨げられたり、ニキビあととして残りやすくなります。シミやたるみ対策だけでなくニキビ肌の方も紫外線対策が必須です。酷暑を経験すると、ちょっと涼しくなった時が危険！。11月くらいまでは日中の日差しがまだまだ強い時間帯がありますので、引き続き日焼け止めを塗りむらなく丁寧に塗っていきましょう。うっかり日焼けの時は、まずしっかり冷やして化粧水をたっぷり使用し、皮膚ダメージを最少に食い止めましょう。SOSの状態の時には、すかさずイオン導入が有効ですのでどうぞご相談ください。</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。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くと幸いです。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（9/16、9/23） ITOのスキンケアシリーズの保湿力の高い日焼け止め（SPF40, PA+++）のみ10% offで販売中です。乾燥肌の方や一足先に冬用としておススメです。 ★美白剤（ビタミンC、ハイドロキノン、トレチノイン）については10月以降価格の変更を予定しております。原材料費の高騰によるものとご理解下さい。</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