

スマイル・まやニュース

令和 2年5月号

院長のつぶやき 	所沢市にも患者が激増してきている関係で、現在再診の方のTELでの薬のみ処方する対応を行っております。来院前に必ず院長に患者番号と必要な薬を伝達したうえで来院してください。コロナウィルス感染者が来院されても当院では十分な対応とれないため、当面の間外来診療は休診とさせていただきます。
まや子ドクターのつぶやき 	social distance(社会的距離) 私の外来で施術する際、患者さんとの十分な距離をとれないために、全ての施術やカウンセリングを見合わせております。ご迷惑をおかけしますが、安全第一に再開を検討しております。是非、基本の①丁寧な洗顔②肌に適した保湿③完璧な紫外線対策に徹し、どうぞお元気で過ごして下さい。定期的にご利用の方で、施術を受けられないことの不安が強い方は、お薦めできるドクターズコスメもありますのでお電話でご相談ください。今後自粛要請が解除されたとしても、感染症対策は個々に危機感を持って継続しなければなりません。日常生活で、慣れ親しい仲であっても“三密”はダメです。電車通勤やお買い物、食事の際は、最大にご注意を！症状のない感染者からの罹患をどうか避けられますように願っています。
形成外来のつぶやき	皮膚にはいろいろな方向性にもとづいた線があります。ランガーの皮膚割線、ブラシュコ線、リラックストスキンテンションライン (RSTL) などです。皮膚を切開するときには、このうち RSTL の方向に切ります。この方向に切れば傷が目立ちません。RSTL とは、基本的には筋肉を動かしたときの皺の方向です。それゆえ額のヨコ傷は治りがいいのですがタテ傷はきずあとになりやすいものです。旗本退屈男は縦方向のキズであるからこそ「きずあと」がいつまでも残っています。ヨコ傷であったなら1年以内に目立たなくなっていたことでしょう。
薬剤師のつぶやき	新型コロナウイルス感染予防に出来ること まず新型コロナウイルスは空気感染ではないので接触！飛沫で感染します。 1：口から入るのが一番うつります。食べる前は爪、指の間までしっかり洗う！ 2：携帯電話は食事中触らない！帰宅後は第一に消毒してから家に入れる。 3：マスクの表面は絶対に触らない！ポケットにしまった手は感染されていると認識する。 4：タクシーに注意する！コロナ患者さんはタクシーで移動している人が多いので。 まとめとして、触らない！手を洗う！
運動外来からのつぶやき	外出自粛が続く運動不足が続いていることかと思えます。家の中でできる運動不足解消方法として、腕立て伏せ、腹筋、スクワットを行うと全身の筋肉の運動をすることができます。しかし、いきなり強い負荷で行くと筋肉を痛めることがあるので、腕立て伏せであれば、壁に両手をつけて行う。腹筋であれば、頭を上げる程度から始める。スクワットは、膝を曲げすぎると負荷が増えるので、初めのうちは腕で反動を利用しながら行うなど、負荷を調整しながら行ってください。すこしでも筋力を衰えないように家の中でもできる体操を継続していきましょう。
管理栄養士のつぶやき	先が見えなくて不安な日々が続いていますね。こんな時こそ免疫アップの食事をして、ウィルスに負けない体づくりが大切です。栄養素としては、肉・魚・大豆製品などのたんぱく質(粘膜を強くする)・里芋・オクラ・昆布などのネバネバ成分(たんぱく質の吸収を助ける)を意識して普段の食卓に取り入れてみてはいかがでしょうか？元気で、前向きに良いことだけを考えていきましょう！
医療業界のつぶやき	所沢市内でも自粛要請の影響で多くの店舗が一時休店、閉店を余儀なくされているようです。非常事態宣言の中、まずは手洗い、うがい等の自主防衛をしっかり行いたいところです。所沢市民医療センターで発熱外来が開催されています。(4月21日開設・かかりつけ医を通じた予約制)。まずは、かかりつけ医にご相談を！)
今月の漢方	◆防己黄耆湯～ボウイオウギトウ～◆中年以降の女性に多い水太りタイプの肥満、膝関節の腫脹・疼痛などに使われる、体内の水分代謝の異常を改善する漢方薬。構成生薬の防己は体の水分の巡りをよくし痛みを取り去り、黄耆は利尿をうながし汗を止め、蒼朮は水はけをよくし、大棗・生姜・甘草は胃腸の調子を整えてくれる。 ◆防風通聖散～ボウフウツウショウサン～◆体力が充実し、脂肪太り・中年太りがあり、便秘し、臍を中心に腹部が膨満して力がある、いわゆる太鼓腹に用いる漢方薬。体内の悪い毒素を、「発汗、下痢、利尿」によって皮膚や腸管、尿から体外に排出する。麻黄・石膏で浮腫みを取り、大黄・芒硝で便秘を改善するなど、18種の生薬から構成されている。
お知らせ	全ての外来を休診とさせていただきます。

スマイル・まやクリニック
TEL : 04-2939-1213