

スマイル・まやニュース

令和2年6月号

院長のつぶやき 	非常事態宣言が解除されましたが、当院では、コロナウイルス感染防止のため細心の注意をはらって運営していきたいと思っております。その関係で、従来可能であったが現在は行えない治療などもあります。来院される前に必ずお困りの症状について院長までTELをください。対応可能な方に対して来院時間をお伝えいたしますのでそのお時間にお越しください。お1組ずつの対応とさせていただきます。
まや子ドクターのつぶやき 	新しい生活スタイル 緊急事態宣言解除後の生活も諸手を挙げて喜べる状況ではないですね。過去の歴史でもそうであったように、これからも未知のウイルスに脅威を感じつつ、共存することになるのでしょうか。いたずらに怖がらず、基本的な衛生観念を持ち、方法を守って乗り越えましょう。 肌にストレスがあるとすれば、これから迎える梅雨にマスクをつけることで、擦れや蒸れ、メイクや日焼け止めの剥げ落ちでしょう。丁寧な洗顔、適切な保湿（油分控えめ水分たっぷり）遮光（塗り直しをこまめにあるいはたっぷり）、いつもの基本の3つをしっかりと頑張ってください！
形成外来のつぶやき	新型コロナウイルス感染数の減少により、5月末から緊急事態宣言が段階的に解除されることになりました。国内の外科系学会からは、十分な対策の下での診療再開が提言がされましたが新型コロナウイルスの有効な治療法は未だ確立されていません。 今後の感染再拡大の防止のため、マスク・手洗い・うがい等のコロナ対策の他、不要不急の診察はもう少しだけ待たれますようご理解とご協力をお願いいたします。
薬剤師のつぶやき	緊急事態宣言も解除され、いろんなことが緩和されてきました。品薄だったマスク、除菌関連など必要なものが揃ってきました。いままでみんなでがんばってきた、手洗い、うがい、3蜜をさけることを継続していきましょう！みんなが手洗い、うがいをするることによって風邪の患者さんは去年よりもかなり少ないです。やっぱり手洗いは重要なんですね！
運動外来からのつぶやき	皆様はコロナ自粛期間をどのように過ごされたでしょうか？自粛生活中運動不足だと感じた方は多くいらっしゃるのではないのでしょうか？さて、今回は運動不足に対して日本整形外科学会より出されている「ロコトレ」をご紹介します。ロコトレは2種類あります。一つは、バランス能力をつける「片脚立ち」です。床につかない程度に片脚を上げ、左右1分間ずつ、一日3回行いましょう。この時、転倒しない様、必ずつかまるものがある場所で行ってください。もう一つは、下肢筋力をつける「スクワット」です。まず、肩幅より少し広めに足を広げて立ち、つま先は外に30度くらいずつ開きます。そして、お尻を後ろに引く様に身体をしずめ、スクワットを行います。この時、膝がつま先より前に出ない様に、また膝が明日の人差し指方向に向くように行いましょう。深呼吸するペースで、5～6回を一日3回行ってください。自粛生活で思ったよりも足腰が弱っている方もいます。転倒・ケガをしない様無理せず続けてみてください。
管理栄養士のつぶやき	自粛となって約3か月余りですね。遠出もできないし、買い物できる場所や時間の制約の中で、食事パターン化して行き詰っていませんか？是非買い物に行ったときは、普段自分では作らない料理や買ったことのない食材を買ってみましょう。家の食卓には、使っていなかったランチョンマットやテーブルクロス、お客さん用のお皿を出してみましょう。または明かりをランタンに変えたりして、いつもと違う食卓を演出したりして・・・食事はカラダだけの栄養になるのではなく、心の栄養にもなります。ぜひいろいろと楽しんでみてはいかがでしょうか？
医療業界のつぶやき	4月17日に厚生労働省から、医療従事者のお子さんに対する保育所等に対する新型コロナウイルスの対応についての事務連絡が出されました。この事務連絡の中では、新型コロナウイルス感染症の対策や治療にあたっている医療従事者等の子どもに対する偏見や差別は断じて許されないと記しています。どうやら医療従事者のお子さんというだけで、保育園への預かり拒否という事象が発生しているのもあり、この事務連絡が発出されたようです。国民の理解が必要です。
今月の漢方	◆五苓散～ゴレイサン～◆体内の水分代謝の異常を改善する代表的漢方薬で、体質に関わらず広く使われる。口渇、尿量減少があり、一般に、水分の偏在が原因で起こると考えられる頭痛、悪心・嘔吐、腹痛、下痢、めまい、浮腫などを伴う場合に用いられる。構成生薬の蒼朮・沢瀉・茯苓・猪苓が体内の水分の偏在を是正し、桂皮が気をめぐらせる働きがある。 ◆呉茱萸湯～ゴシュユトウ～◆比較的体力が低下した人で、手足の冷えを伴う頭痛、嘔吐などの症状に使われる漢方薬。繰り返す激しい頭痛を訴える片頭痛にも用いられる。構成生薬の呉茱萸は体を温めながら制吐・痛みを止め、人参・大棗・生姜は元気を補い胃腸を整える働きがある。
お知らせ	火曜・金曜日は休診日です。

スマイル・まやクリニック
TEL : 04-2939-1213