

# スマイル・まやニュース

令和2年7月号

<b>院長のつぶやき</b> 	フットケア再開いたしました。予約に関しては院長までお電話をください。 また形成外来も7/26（日）より再開させていただきます。 現在全ての外来が予約制となっておりますので、アポをとってから来院して下さい。
<b>まや子ドクターのつぶやき</b> 	マスク着用の際し 晴天時に顔面を含む頭部の体温が、マスク未着用時より簡単に少なくとも3度ほど高くなってしまいうようです。外出の際は、頸動脈（首の左右の血管の拍動を感じる場所）の辺りを保冷材などでしっかり冷やすと楽です。また、口腔内は湿度が保たれてしまい喉の渇きを感じ難くなるので、1時間毎など定期的に水分摂取をして熱中症対策を。氷を口に含むのも良いでしょう。特殊加工が無いマスクは紫外線を透過させてしまうので、日焼け止め効果の高いものを、量をタッパーもしくはこまめに塗り直しが必要です。口周りの蒸れが気になる時は、油分の多い基礎化粧品は控えめに調整しましょう。
<b>形成外来のつぶやき</b>	おへそが痛い～尿管遺残症 おへそが感染して膿を出したり、痛みがあったりする病気を膣炎と言いますが、繰り返し症状が出る場合は尿管遺残症が疑われます。尿管は胎生期に胎児の尿を母体に流すための管でへそと膀胱を繋いでいます。出生後に閉鎖しますが、これが閉じずに残ると尿管遺残となり、感染や稀にガンの発生にも関係します。
<b>薬剤師のつぶやき</b>	気温も上がり熱中症が気になる季節になりました。夏は室内外問わず、熱中症への注意が必要です。熱中症の症状がみられたら、まず涼しい場所で安静にし、水分・塩分を補給しましょう。熱中症は命に関わる場合があります。激しい頭痛や高熱などの症状が重いときは病院へ行きましょう。熱中症は症状に応じて素早く適切な処置を行うことが大切です。マツモトキヨシでは熱中症対策として OS-1 をおすすめしております。
<b>運動外来からのつぶやき</b>	新型コロナウイルスの感染を防ぐためマスクの着用が求められる中、例年よりも熱中症への危険性が懸念されています。マスクを着用すると呼吸頻度や心拍数、体感温度が上昇し体に負担がかかるとして、人と距離をとったうえで適宜にマスクを外して休憩し、こまめに水分をとるよう呼びかけています。さらに本格的な夏を迎える前に暑さに体を慣らすため、家の中で足踏みや体操など軽い運動をしたり、人ごみを避けて散歩したりすることが必要です。不必要な外出は控えたうえで、無理のない範囲で体を動かしていきましょう。
<b>管理栄養士のつぶやき</b>	暑い夏のシーズン起こりやすいのは、熱中症と夏血栓。どちらも体の脱水症状です。体内の水分量は約60%といわれ、年齢や性別、体格などによって割合は異なりますが、その「摂取量」と「排泄」によって一定に調節されています。1日に飲むべき水分量は2～2.5lといわれて一所懸命に水分をとる方もいらっしゃるかと思いますが、実際約1lは食事からとっているの、目に見える水分としてとりたい量は約1～1.5lということになります。水分補給のコツとしては「のどが渇く前に」「こまめに」、そして「5～15℃の冷えた」「甘みのないカロリーが少ないもの」を選ぶように、また激しい運動や屋外活動で汗を多量にかくようなときは、スポーツ飲料をおすすめします。暑いからといって、エアコンのかかった家の中にいるのではなく、身体を動かして汗をかいて過不足なく水分をとるようにしていきましょう。
<b>医療業界のつぶやき</b>	最近ではコロナウイルスの影響で、病院・診療所の経営が厳しいようです。主な理由は患者数の減少です。コロナウイルスの感染を恐れて受診を控えている状況が伺えます。感染を恐れるあまり、受診が遅れて症状が悪化する可能性があるため注意が必要です。政府は第2次補正予算案に医療機関を支援するための交付金を2兆円超を盛り込みましたが、医療機関の経営にどの程度影響を与えるのか注目されています。
<b>今月の漢方</b>	◆六君子湯～リックンシトウ～◆体力低下した人で、元々胃腸が弱く疲れやすい、冷えの傾向がある方の食欲不振・消化不良・胃炎・嘔吐などに用いられる。構成生薬の人参・甘草・大棗・生姜などが元気をつけ胃腸機能を整え、茯苓・蒼朮が体内の水分代謝異常を是正し、陳皮・半夏が吐き気にも対応している。 ◆半夏瀉心湯～ハンゲシャシントウ～◆体力中等度の人で、みぞおちが膨満傾向があり、時に悪心嘔吐、軟便・下痢傾向がある方の神経性胃炎・消化不良・発酵性下痢などに用いられる。構成生薬の黄连・黄・は胃の熱をとり、人参・甘草・大棗は胃腸機能を整え、乾姜は下痢を抑える働きがある。
<b>スタッフからのお知らせ</b>	火曜・金曜日は休診です。 7/23（木）はAM10:00～PM5:00まで診療いたします。（PM1:00～3:00は休憩）

スマイル・まやクリニック  
TEL : 04-2939-1213