

スマイル・まやニュース

令和2年8月号

院長のつぶやき 	コロナウィルス陽性者が増加しております。当院でも感染対策を行っておりますが、今後も気を引き締めて外来運営していきたいと思っております。
まや子ドクターのつぶやき 	洗顔 メイクをしている場合、ダブル洗顔と言って、クレンジング料と洗顔料の2種類を使用する割合が多い傾向にあります。大抵の方がメイクを落とすクレンジング料でしっかり落とすことに集中しがちで、洗顔料で洗うのはわずか10～20秒程度で済ませる方も多いことが調査でわかっています。皮脂や古い角質、基礎化粧品、洗い残したクレンジング料をしっかりと落とすには、洗顔料をなじませるのに約1分程必要です。自分でできるスキンケアの中で、洗顔は最も大事なものと考えています。私の外来で“肌カウンセリング”を受ける方には、洗顔指導も行っております。決してゴシゴシ洗うのではなく、優しく丁寧でありながらしっかりと洗うことを習得して、美肌を手に入れましょう。
形成外来のつぶやき	なかなか治らない皮膚のキズ 人の体の表面は皮膚で覆われていますが、何らかの原因で皮膚が失われると元に戻す機序が働き自然に治っていきます。これを創傷治癒といいます。皮膚の欠損が深部まで及んだものが皮膚潰瘍ですが、様々な原因によりなかなか治らない場合を難治性潰瘍といい形成外科の専門的な治療が必要になります。
薬剤師のつぶやき	蚊の気になる季節、今回は虫よけをご紹介します。現在広く使われている虫よけ成分ディート、こちらの成分は12歳以下のお子様には年齢に応じて1日に使用できる回数に制限がございます。もう一つの虫よけ成分のイカリジンにはそれがございません。そのため小さいお子様からお年寄りまで安心してお使いいただけます。虫よけの効き目はディートと同等の効果がありますが、ディートは虫よけ効果のある害虫の種類がイエダニやノミ、サシバエなどイカリジンより適応が増えますのでアウトドアやガーデニングにはおすすめです。マツキヨには様々な種類の虫よけがございます、お気軽にご相談ください。
運動外来からのつぶやき	まだまだ、コロナウィルスに注意が必要な日々が続いているかと思います。今月はマスクと視野の関係です。どうしても手放せないマスクですが、実はマスクをしていると足元付近が見えにくくなると言われています。ちょっとした段差や小石などで躓いて捻挫をすることもあります。マスクをしている時はいつもよりも足元に注意を向けるようにして下さい。
医療業界のつぶやき	新型コロナウイルス流行に伴い医療機関の受診抑制が続いているようです。診療科ごとには小児科・耳鼻科の外来数が前年同期(6月)と比較して60%程度減少しているようです。新型コロナウイルスを警戒するあまり外出しづらいのはい定の理解はできますが、症状が悪化する前に受診することも肝要と思われます。
今月の漢方	◆清暑益気湯～セイショエッキトウ～◆比較的体力の低下した人で、食欲不振、全身倦怠感を訴える夏やせ、暑気あたりに使われる。暑さと湿気による多汗で、必要な水分や気力を失った状態に対応する。構成生薬の人参・甘草・黄耆などが消化機能・気力を補い、麦門冬・五味子が体を潤す働きがある。 ◆五積散～ゴシヤクサン～◆体力中等度の人で、寒冷や湿気に侵されて腰痛、下腹部痛、下肢の痛みなどを訴える場合に使われる。慢性に経過し、症状が激しくない痛みに対応できる漢方薬であり、冷房病のような冷え症にも応用できる。構成生薬一部であるが、茯苓・蒼朮などが体内の水分代謝異常を是正し、麻黄・桂皮などが体表をあたため、当帰・芍薬・川芎などが血をめぐらす。
お知らせ	火曜、金曜日が休診です。 8月は10(月)、15(土)、16(日)が休診です。

スマイル・まやクリニック
TEL : 04-2939-1213