



スマイル・まやニュース

令和2年9月号

<p>院長のつぶやき</p> 	<p>コロナウイルス感染者数は、ピークを越えてきたと報道されました。マンパワーの不足もありまして、当面はTELをいただき、現在当院で対応できる方を予約制で来院いただくスタイルを継続させていただきます。</p>
<p>まや子ドクターのつぶやき</p> 	<p>残暑 今年の暑い夏をコロナ対策と共に過ごされ、疲労も溜まっているのではないのでしょうか。当院では相変わらず完全予約制にて、患者さんお一人ずつのお迎えやご案内を継続しております。私は、階段の昇降を何度もしているおかげか、運動不足にならずに程良く体重減です(o^-^o)。運動が苦手な方やジム通いを自粛している方も、ご家庭でできる簡単なエクササイズや、20分程度のウォーキングはいかがでしょう。8月よりも涼しく感じたとしても、紫外線の強さや量はまだまだ侮れませんし、お家の中でも窓ガラス越しに透過する紫外線の怖さを忘れずに、紫外線対策の手を緩めることなく頑張りましょう。また、季節が変わる頃には化粧品会社から沢山の魅力的な新製品が出ますし、気分転換に高級な商品を購入されることもあると思いますが、紫外線対策なくして美肌・美白はあり得ませんよ！エイジングを気にされている方も紫外線対策を徹底してみてください。</p>
<p>薬剤師のつぶやき</p>	<p>今月は日焼けのアフターケアを紹介。日焼け直後はクールダウンと保湿が重要です。日焼け後、肌にはてり、赤み、痛みを感じたときは、良く冷やして熱を抑えます。日焼けした箇所に冷水で濡らしたタオルや薄手の布でくるんだ保冷剤などを当てます。冷やしても痛みが治まらない、水ぶくれができてしまった場合は皮膚科の受診をしましょう。肌のほてりが取れ、ひんやり感じるくらいクールダウンできたら化粧水や乳液、クリームなどでしっかり保湿します。肌が赤く、ほてりを感じるのは肌のSOS信号です。そのサインを見逃さず、早めのケアをすることで紫外線によるダメージを最小限に抑えましょう。</p>
<p>医療業界のつぶやき</p>	<p>2021年3月からオンライン資格認証が開始されます。オンライン資格認証ではマイナンバーカードのICチップを利用して患者様の保険資格の確認ができるようになり、限度額適用認定証等とも連携ができますので、患者様、医療機関様共にメリットがございます。是非ご活用ください。</p>
<p>今月の漢方</p>	<p>◆十味敗毒湯～ジュウミハイドクトウ～◆体力中等度の人、化膿性皮膚疾患・急性皮膚疾患の初期に使われる。初期のニキビやじんましんなどの丘疹やかゆみに対応している。構成生薬のサイコ・ボクソクが炎症をやわらげ、キキョウ・センキュウが膿を除き、ドクカツ・ボウフウ・ケイガイがかゆみを止める働きがある。</p> <p>◆桂枝茯苓丸加薏苡仁～ケイシブクリョウガンカヨクイニン～◆体力中等度以上の人で、のぼせや赤み、月経不順などの血流の滞りによって生じる症状に使われる。それに伴うしみ・にきび・手足の荒れなどの皮膚症状に対応できる。血を巡らせる桂枝茯苓丸がベースとなっており、それにヨクイニンを加えることで鎮痛・排膿作用を強化する。</p>
<p>お知らせ</p>	<p>火曜、金曜日が休診です。</p>

スマイル・まやクリニック
TEL : 04-2939-1213