

# スマイル・まやニュース

令和2年11月号

<b>院長のつぶやき</b> 	晴天の日の日中は、心地よい陽気の日が多くすがすがしい気持ちになります。一時、コロナのことを忘れる瞬間です。ただ現在当院のコロナシフトは、お褒めいただくこともあります。多くの方にご不便をおかけしているかと思っております。現在、スタッフの確保や換気装置の設営など以前の状態に戻すべく取り組んでおります。今しばらく猶予をいただければ幸いです。
<b>まや子ドクターのつぶやき</b> 	見た目年齢・・・顔の印象 ある年齢を過ぎると、実年齢よりも若く見られたいという願望をお持ちではないでしょうか。見た目年齢を左右する要素として、肌のキメやたるみ、シミ、シワなどの有無が挙げられます。基本的なスキンケアとして、①丁寧な洗顔、②肌に合った適度な保湿、③一年中しっかり遮光（紫外線対策）、この三つを怠らない事が最も大事です。ただし、加齢とともに残念ながら骨密度の低下に伴い、顔面骨が小さくなり、骨と皮膚の間に隙間ができます。その結果、シワやたるみが目立ってくるのです。つまり、骨が丈夫で骨が健康であることもお顔のハリを維持し、若々しく見られるということです。骨粗鬆症の要因となる、喫煙や飲酒、過激なダイエットやカフェインの過剰摂取を避けて、カルシウムやビタミンDを積極的に摂取するとともに、適度な運動を心掛けてみましょう。
<b>形成外来のつぶやき</b>	“鼻の形と鼻づまり” “鼻”は顔の中心にあるため、その形は顔の印象や表情に大きな影響を与える大事な部分です。また“鼻”は呼吸の際にも重要な役割をはたしているため、“鼻”の形や鼻の奥にある“鼻中隔”の変形は“鼻づまり”の大きな原因の一つとなります。鼻の形態だけでなく機能を伴った改善のためには、形成外科と耳鼻科の共同的な治療が必要とされます。
<b>薬剤師のつぶやき</b>	乾燥が気になる季節になってきました。今月は加湿と湿度についてご紹介します。乾燥はお肌の大敵です。肌のつっぱり、カサカサ、唇の荒れ、髪の毛のパサつきなど様々な症状で悩む方が増えます。スキンケアで対策をしている方も多いと思いますが、加湿をすることで肌への影響を減らすことができます。お部屋の湿度を適正に保ちましょう。適正な湿度は40~60%です、エアコンをつけることで湿度が下がってしまい室内が乾燥してしまいます。湿度が40%以下になると乾燥しすぎてウイルスが活発になってしまいます。また60%以上になるとカビやダニが発生しやすくなります。適正な湿度が大切です。エアコンを使用した部屋にいるときは加湿をすることで湿度を調整しましょう。
<b>運動外来からのつぶやき</b>	近年、骨や関節、筋肉の衰えが原因で運動機能が低下するロコモティブシンドロームになってしまう人が急増しています。家の中でつまずいたり、片足で靴下を履くことができなったりと日常生活に支障が出てきます。重症化すると寝たきりや要介護になってしまう恐れもあります。年齢関係なく運動不足によって生じる様々な症状を防ぐために、日頃から歩いたり階段を登ったりと小さいことから運動習慣を身につけましょう。
<b>医療業界のつぶやき</b>	20年ぶりのアトピー性皮膚炎の新薬 アトピー性皮膚炎の塗り薬に20年ぶりの新薬が出来ました。今までの塗り薬とは作用が違い、JAKと呼ばれるアトピー性皮膚炎に関与する因子を阻害することで、治療が出来る塗り薬です。ステロイドのような長期間の塗布による懸念や刺激も少なく、注目が集まっています。
<b>今月の漢方</b>	◆当帰飲子〜トウキインシ〜◆比較的体力が低下した方の皮膚疾患で、かゆみを主訴とし分泌液の少ない場合に用いられる。かけばかくほど痒くなる、といった老人性のかゆみにも対応する。構成生薬のジオウ・シャクヤク・トウキ・センキュウなどが乾燥した肌を潤し、カシュウ・シツリツシなどがかゆみを抑える働きがある。 ◆牛車腎気丸〜ゴシャジンキガン〜◆比較的体力が低下した方あるいはご老人で、腰部及び下肢の脱力感、冷え、しびれ、排尿異常、かすみ目、かゆみなど、加齢に伴う諸症状がある場合に幅広く使われる。構成生薬のジオウ・サンシュユ・サンヤクで体を潤しながら、タクシャ・ブクリョウ・ボタンピが水分の巡りを改善し、ケイヒ・ブシで体を温める働きがある。
<b>スタッフからのお知らせ</b>	火曜、金曜日が休診です。 11/1（日）は、院長学会出席のため院長外来は、休診とさせていただきます。 11/23（祝、月）は、院長診察が、AM10:00からPM1:00、PM3:00~5:00まであります。

スマイル・まやクリニック  
TEL : 04-2939-1213