

# スマイル・まやニュース

令和2年12月号

<b>院長のつぶやき</b> 	1年間あっという間に過ぎ去ろうとしています。コロナという異常事態を経験し、いろんなことを考え直す場面が多かったように思います。基本にかえて、こんな状況でも必要とされる医院作りに今後も奔走していきたいと思っております。みなさまにとって来年が良い年になることを願っております。
<b>まや子ドクターのつぶやき</b> 	知は生命の泉なり そう、今年の1月号で、私の座右の銘としてお知らせしました。コロナ禍の不自由な生活の中にも、正しい知識と対策によって、自分だけでなく多くの人たちの命も守ることができると信じています。今後も感染拡大防止対策を励行し、外来を継続できるように頑張りたいと思います。今一度、気の緩みの無い様、ご家庭でもできることをしっかりなさってどうぞ元気にお過ごしください。私の外来の施術以外の化粧品や医薬部外品ご購入につきましても、引き続き予約が必要ですのでご理解くださいますようお願いいたします。 美容皮膚科外来専用 ☎04-2939-2080
<b>形成外来のつぶやき</b>	肥厚性癬痕（ひこうせい はんこん） キズができてからしばらくの間、赤くみみずばれのように盛り上がることもあり、これを“肥厚性癬痕”といいます。キズが深い場合や、関節や首など皮膚が動く時に引っ張られる場所に行くと、多くは肥厚性癬痕となります。また胸や腹部の手術後のキズアトも肥厚性癬痕になりやすいことが知られています。肥厚性癬痕は炎症の状態が長く継続するキズアトとされています。関節部分などでは皮膚が頻繁に引っ張られるので、炎症が繰り返されるため完全にキズアトが落ち着くまで、1年から5年くらいかかることもあります。
<b>薬剤師のつぶやき</b>	気温が下がりカイロを使う機会が増えてきました。今月は使い捨てカイロについてご案内いたします。最近では様々な種類のカイロがございます。温度が以前よりも高くなる高温タイプやほんわかあつためる低温タイプ、早く温まる快速タイプなど種類も豊富です。カイロはとても便利なアイテムですが注意点もございます。それは低温やけどです。体温よりも高い温度を長時間あてていると紅斑、水疱等の症状を起こすやけどのことです。肌に直接あてない、就寝時は使用不可、他の暖房器具との併用不可などは低温やけど防止のために守ってご使用ください。
<b>運動外来からのつぶやき</b>	年末年始は生活が不規則になりがちで、ふだん通りの食生活を続けるのが難しくなります。仕事の片付け、忘年会や新年会などのパーティー、子供の相手をして過ごす時間が増えるなど、ストレスがたまりやすい時期。事前に「いつ・どこで・何をするか」という予定を、カレンダーや手帳に書き留めておくと、健康的な食事や運動のための時間を確保できるようになります。忙しいすき間時間に少しの運動から心がけてみて下さい。
<b>管理栄養士のつぶやき</b>	コロナと共に2020年も今月で終わり。この年末はゆっくり過ごされる方も多いのではないのでしょうか？そんな時は、是非「おせち料理」に挑戦してみませんか？おせち料理は、歳神様をお迎えするために心を込めて作り、そして明るい新年お祈りしながら食べるものです。家庭で作ると出来たてが食べられ、塩分も控えられます。1日あたりの目標とする塩分量は、男性で7.5g、女性で6.5gですから、1品でも2品でも薄味で手作りしたものを取り入れてみましょう。
<b>医療業界のつぶやき</b>	インフルエンザワクチンを接種されましたか？これから接種される方も多いと思います。国は、今シーズンのインフルエンザワクチンの数は、昨年よりも10%程多く大丈夫だと言っていました。現実には、病医院にインフルエンザワクチンをお届け出来ていない状況です。早くお届け出来る状況になれば、いいのに。国は簡単に大丈夫だと言って欲しくはありませんね。
<b>今月の漢方</b>	◆温経湯～ウンケイトウ～◆比較的体力の低下した冷え症の方で、手足がほてり、口唇の乾燥などを訴える場合に用いる。月経不順、更年期障害、不眠、湿疹、手足の冷え、しもやけなどの適応がある。構成生薬のシャクヤク・トウキ・センキュウは血のめぐりを改善し、ゴシュユ・ケイヒが体を温め、アキョウ・バクモンドウは唇や粘膜の乾燥を潤す。
<b>スタッフからのお知らせ</b>	火曜、金曜日が休診です。 冬季休暇は、12/31（水）～1/3（日）までです。

スマイル・まやクリニック  
TEL : 04-2939-1213