

# スマイル・まやニュース

令和3年1月号

<b>院長のつぶやき</b> 	あけましておめでとうございます。 今年は、昨年度と同様の対応でスタートさせていただくこととなります。事前予約していただいたうえでの来院をお願いいたします。 スタッフの補充が進展していませんので、ご迷惑をおかけすることも多々あるかと思いますが、立て直しに今しばらくお時間をいただければと思います。
<b>まや子医師のつぶやき</b> 	日々できる限りの感染拡大防止に留意し、安全に外来をご利用いただけるように頑張りますので今年もどうぞよろしくお願いいたします。 私の外来では、お顔などの皮膚へ直接ビタミンCやその他の有効成分を浸透させるイオン導入や、エレクトロポレーションという施術を行っています。ニキビや肌荒れ、乾燥や脂性肌、シミ・シワ・たるみなどのエイジングの他、毛穴の開きなどにも有効です。初回、肌カウンセリングと洗顔指導を受けていただいてからスタートします。施術だけに頼らず、基本的な洗顔や、患者さんにあった保湿、紫外線対策などを理解し習得していただくことで、より効果的な施術結果をご実感いただければと思います。要予約 04-2939-2080 (まや子 Dr.外来専用)
<b>形成外来のつぶやき</b>	新しい多汗症の外用剤（ソフピロニウム臭化物） 腋窩多汗症は、わきの下から温熱や精神的ストレスの有無にかかわらず大量の発汗を認める疾患で、日常生活に支障をきたし、精神的にも多大な苦痛を受けるとされています。今までの治療ではボトックス注射が最も有効とされてきましたが、注射時の痛みが最大の問題とされていました。今回、日本初となる腋窩多汗症の外用剤が発売されました。今後多汗症に悩む患者さんの大きな救いになると思われれます。
<b>薬剤師のつぶやき</b>	免疫力を上げて感染症予防に役立つ栄養素、ビタミンCをご紹介します。ビタミンCはコラーゲンを作るために欠かせない栄養素です。コラーゲンは皮膚や粘膜を構成する重要なたんぱく質であり、ビタミンCを摂取することで丈夫な皮膚や粘液が作られるようになることが期待できます。マツモトキヨシでは色々な種類のビタミンCがございます。普通にお水で服用するタイプや水なしで服用できるチュアブルタイプ、血圧を気にしている方におすすめのナトリウムフリータイプ、添加物を抑えたビタミンC原末などがございます。自分に合ったビタミンCを見つけてください。
<b>運動外来からのつぶやき</b>	人間は外気温に関係なく常に36℃前後の体温を維持しようと働いています。じっとしていても呼吸をしたり、心臓を動かしたりと体温を維持するため体の中では生命維持に必要な最小限のエネルギーが常に消費されていて、これを「基礎代謝」と言います。冬は外気温が低いので、体は熱を発生し体温を上げ、内臓を冷えから守ろうとします。よって、多くのエネルギーを必要とするため、冬は基礎代謝量が上がるのです。基礎代謝量は筋肉と比例するので、日頃から運動をして筋肉を落とさないようにしましょう。
<b>管理栄養士のつぶやき</b>	コロナで自粛生活も長引いている中でのお正月、寒さで運動するのも億劫になりがち、活動量も減って体脂肪が少しずつ増えてきているかもしれません。是非新年の始まりに体重や体脂肪を測って、今の自分の身体を見つめ、このコロナ禍でも実現可能な身体を動かす目標をたててみてはいかがでしょうか？そして自分の身体に合った食事量や栄養バランス、タイミングなどを整える習慣をつけて「なりたい自分になる」そんな良い一年になりますように！
<b>医療業界のつぶやき</b>	IT支援会社のつぶやき コロナ禍で一般企業における非対面化（オンライン対面やテレワーク等）が加速する中で、対面での対応が必須となる医療機関の苦難が続いています。診療毎の診療室内消毒時間増による受入可能人数の減少、待合室での過密防止のための診察スケジュールの調整など、医療機関は力を尽くすほど、減収となる現状が各種メディアで報道されています。従来のITシステム（診療予約や診察順案内システム等）も、コロナ禍での運用においての変更も必要になっています。地域医療を崩壊させないよう医療機関の方々には頑張っていただきたいと思っています。
<b>今月の漢方</b>	冬は乾燥の季節、感染症対策にもお肌のためにも、加湿をして乾燥を防ぐことはとても大切です。冷え症で唇が荒れてしまう、しもやけや手先が乾燥してしまうという方には、温経湯（うんけいとう）という漢方薬をお勧めします。体の中から冷えを改善し、乾燥した肌を潤す働きがあります。乾燥やウイルスに負けず、2021年も元気にスタートしていきましょう。
<b>スタッフからのお知らせ</b>	火曜、金曜日が休診です。 1/11（月、祝）は休診となります。 予約の電話は 04-2939-1213（皮膚科・形成・フットケア・食事外来） 04-2939-2080（まや子 Dr.外来専用） おかけ間違いのないようにお願いします。

スマイル・まやクリニック  
TEL : 04-2939-1213