

新年度の診療時間変更に伴い、水曜日の午後が休診となりました。第78号平成28年4月  
ご不憫をおかけしますが、何卒宜しくお願い致します。



## クリニックの近況



- ◎看護師長の境は、アロマの講習会に行き研修しています。  
・NARDJAPAN認定 アロマアドバイザー取得
  - ◎看護師の江崎は、ベビーマッサージの研修しています。  
ご希望の方は簡単にご説明いたします。  
現在、2階の母乳外来で母乳育児コンサルタントとしても研修しています。
  - ◎2階の母乳外来では、看護師の三浦とアロマセラピストの藤野がリンパ  
マッサージを行っております。
  - ◎受付の吉松は、栄養士の免許を持ち食事についてアドバイスしております。  
クリニックの特色を生かした離乳食のプリントも作成しておりますので、ご希望の  
方には差し上げますので、受付にてお申し付け下さい。
  - ◎受付の本多は、マナ&ベビーに就職して10年目になります。どんな状況の中でも  
いつも変わらず平常心を大切に仕事に従事してきました。
- 今後も皆様のその笑顔を守るためにも私たちの努力は続きます。

## ★お肌をツルツルに★

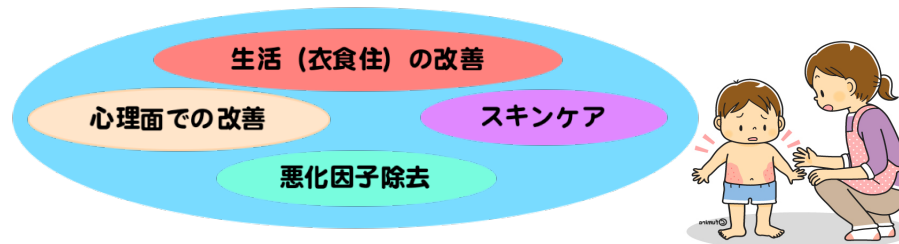
かづさや石けんでの赤ちゃんエステがご好評をいただいております。  
赤ちゃんエステでは、かづさや石けんでの洗い方の指導やトラブルが起きている  
部位のパック等を行っております。これからの季節はお肌のトラブルが増える時  
期ですので、気になることがございましたら、お気軽に受診されてください。

## 何の香りだろう？

最近、クリニックの受付近くに新しいディフューザーを設置しました。  
境師長監修のもと、クリニックに合うアロマを焚いています。  
現在は“ユーカリとハーブ”のアロマを焚いています。  
このアロマには、“インフルエンザやウイルスやの感染予防”  
をしてくれるそうです。また、気持ちを鎮静させてくれる効果もある  
そうなので、香りに癒されながら診察までお待ち下さいね。



## アトピー性皮膚炎の治療の4つの原則



### ①生活習慣の改善

早寝早起き、十分な睡眠をとり規則正しい生活をしてください。  
お菓子などの甘いものや油物を控えて偏りのない食生活を心がけることも大切です。  
(和食が一番良いです)

### ②何がアトピーを悪くしているのかをよく考えて、それを取り除く

スキンケア(塗り薬)だけでは治りません。普段の生活を見直し、何がアトピーを悪く  
しているかを良く考えてそれを取り除くことが大切です。

### ③ステロイドは一時しのぎ

ステロイドは一時的には効果がありますが、やめるとまた悪化します。  
状態によっては、どうしてもステロイドが必要なときもありますが、ステロイドを  
使う・やめるは自己判断せずに、必ず医師にご相談ください。

### ④自然に治ることも多い

小学校に入学する頃には3人に1人が治り、9～10歳頃には半数が治り、16歳頃には  
9割くらいの方が治ります。しかし、この年齢をすぎると治りにくくなります。

### ●まずは生活習慣の見直し！！

根本からアトピー性皮膚炎を治しましょう。薬のない生活が目標です。

### ●原因・治療の方法はひとりひとり違います！！

アトピー性皮膚炎になる原因の中で、食事の関係している割合が強い人、ダニや  
汗の占める割合の強い人、ストレスの占める割合の強い人など様々です。  
したがって、治療方法もひとりひとり違います。食事制限が有効な人もいれば無効な  
人もいます。また、ある人にはあっていた治療法や薬でも自分には合わないことがあり  
ます。自分に合った治療法を見つけましょう。

### ●自然に治ることも多いので焦らずに！！

生活面や心理面の改善、悪化因子の除去はとても時間がかかります。  
慌てて色々な治療にとびつかずに、焦らずのんびり治療していきましょう。

