

## 漢方外来便り

漢方の世界では、カラダの中で夏の過酷な熱と湿気によって一番ダメージを受けやすいのは「胃腸」だと考えています。夏バテの代表的な症状である“食欲がなくなる”、“カラダが重だるい・全身の倦怠感”、“ヤル気が出ない・無気力”、“下痢・便秘”などは、実は漢方の目線から見ると、全て「胃腸の弱り」からくる関連症状です。

### セルフチェック！舌でわかる胃腸の弱り度チェック

#### ①舌苔の量をチェックしましょう。

漢方では舌診（ぜっしん）という診断方法があり、舌の苔の量は胃腸にたまった未消化物の量を表すと言われていて、胃腸に負担がかかって消化が追い付かないときや、胃腸が弱って消化機能が落ち未消化物がたまっているときには舌の苔が厚くなる傾向に。いつもより舌の苔が厚くなってきたら胃腸が弱り始めているかもしれません。

#### ②舌苔の色をチェックしましょう。

健康な苔の色は薄い白色ですが、ときに黄色く着色することがあります。実は舌苔の色は胃腸の熱の状態を表とされていて、黄色い苔は“胃腸が弱って熱がこもっているサイン”であると言われています。この熱を放っておくと胃のムカツキや胃痛、腹痛を伴う下痢、さらには胃炎や腸炎などの炎症症状を引き起こす原因にもなります。暑い夏は特にカラダに余分な熱がこもりやすいので、胃腸の熱にも注意が必要です。



☆漢方外来の診察は、くみこクリニック北山院で承ります☆

## ちょっとブレイク



長年、総合病院で福利厚生のお仕事をしてきた総務萬谷（まんや）から生活に役立つまめ知識を1つお話しします。ご存知の方もいるかと思いますが、平成29年から確定申告の医療費控除を受ける場合の手続きが改正されました。

医療費の領収書の提出（提示）が不要になり、代わりに医療費控除の明細書の提出が必要となりました。（但し、家庭で領収書を5年保管することが必要）この医療費控除は1年間に家族の健康保険の自己負担や薬局で買った風邪薬などの領収書・通院した交通費などを合わせ10万円以上の金額を要します。

しかしこの度セルフメディケーション税制の制度が新設され、年間に自分及び同一生計の家族が薬局でOTC薬を購入した場合、年間合計金額が1万2千円を超えた差額分が医療費控除の適用となりました。OTC薬とは風邪薬や胃薬、シップ薬などで対象のものにはレシートに印があります。但し、両方は受けることは出来ないため確定申告の際に得な方を選ぶことになります。

税金の返還や住民税の減額があるので、これを機会にレシート・領収書はすぐには捨てずに一度整理してみてもいいかもしれません。

## くみこクリニック

医療法人 司美会 くみこクリニック

HP : <http://www.kumiko-clinic.jp/>

電話番号 : 075-712-8615

# 美★通信 Vol.33

発行:2018年8月

猛暑が早くから続いていますね。皆様、体調を崩されていませんか？

夏の体調不良の原因の半数は冷房による外気温との差だそうです。

水分はこまめにしっかりと摂取することを心がけてくださいね。



### キャンペーン情報

#### 脇汗対策

★脇ボトックス注射 50,000円⇒30,000円 税抜  
(アラガン社ボトックス希望の場合 +10,000円)  
別途 カウンセリング料(美容診察代)がかかります  
ボトックス資格認定医師が施術致します。ご予約はお電話で！

#### 夏のしみ対策

★W ビタミン5回コース 45,000円⇒30,000円 税抜  
⇒\*フォトフェイシャルコースお申込者限定  
★ W ビタミン8回コース 10%OFF 8万円⇒72,000円 税抜  
⇒Dr.コスメ UV・CC・フェイスパウダー (小) プレゼント

#### お得な脱毛四条烏丸院5回コース

★2箇所チョイス ⇒ 98,000円 税抜  
例えば 膝下・太ももだと198,000円なので10万円もお得！半額以下  
★5箇所チョイス 270,000円⇒198,000円 税抜  
⇒今なら 肘・膝・脇のいずれかの部位を2箇所追加プレゼント



Twitter 四条烏丸分院の当日の予約の空き情報がわかります！

@kumikoclinicsk #くみこクリニック

## ☆子どもの脱毛について☆～成長期のムダ毛ケア～

体が大人に近づくにつれ、少しずつ生えてくるわき毛や、濃くなり始める手足や顔の産毛は自然なことではあるけれど、わが子の変化に戸惑うことも少なくないかもしれません。実際 10 歳前後～中学生くらいのお子さまの毛に関するお悩みを相談されることが増えてきました。最近では女の子だけでなく、男の子の相談もあります。

### ■成長期の不安定な毛周期

成長期の毛は生え変わりのサイクル（毛周期）はまだ安定していません。

毛と毛をつくる毛包と呼ばれる組織構造は、成長期に少しずつ完成していきます。この構造が未熟なうちは、毛の太さがまばらだったり、毛周期「生えて育てて抜け落ちる」が不安定だったりします。わきでいうと、毛周期が安定してくるのは 20 歳頃です。

わきに毛が生えたり、顔や手・足、胸などの毛が増えてくることは、成長の課程で誰もが通る道ですが、親が思っているより子ども自身が気にしていることもあります。

お悩みの内容は、学校でからかわれたり、水泳やバレエの時に困ったり、ムダ毛処理をして皮膚トラブルがあったりと色々です

### ■ムダ毛処理方法の留意点

毛が生えてきたり、濃くなったりするのは普通であることを伝えてあげて、そのうえで正しいお手入れ方法を教えてあげる必要があります。一時的ではあっても毛がなくなることで、心理的な負担は少しでも和らぐと思います。

日々のムダ毛ケアをどのようにするか。

男性のひげそりについて、Panasonic の調査で電動シェーバーと、カミソリを使用している人とでは肌が違うという記事を見つけました。そこには長年カミソリを使用してひげを剃っていると、炎症後の色素沈着が見られるということでした。

できれば電動シェーバーを使用して、終わった後は必ず保湿ケアをするように心がけて下さい

また、毛を抜くという行為は、剃るよりも毛のない状態がキープできますが、毛を抜く際に毛包が傷つくため、毛包の中で炎症や感染が起こりやすくなったり、毛周期が崩れたりします。毛穴のブツブツや黒ずみ、皮膚の中に毛が埋まったままとどまる「埋没毛」になることもあるのでお勧めできません。

### ■小学生でも脱毛できるの？

→できます。

子どものデリケートな肌にも安心な方法は、何か。

最も肌にやさしいムダ毛ケアは、専門医によるレーザー脱毛だと考えています

ただし、先にお伝えしたとおり、成長期の子どもの毛周期は安定していませんので、大人よりも治療の回数が増えますし、施術からずっと後になって発育が遅い毛が生えてくるケースもあります。とはいえ、レーザー脱毛治療に年齢制限はありませんので、このような事をご理解頂ければ治療は可能です。

くみこクリニックではレーザー脱毛の専門医と、脱毛士の看護師が施術を行っております。お悩みの方はまずはカウンセリングをお受けください。

### ※レーザー脱毛

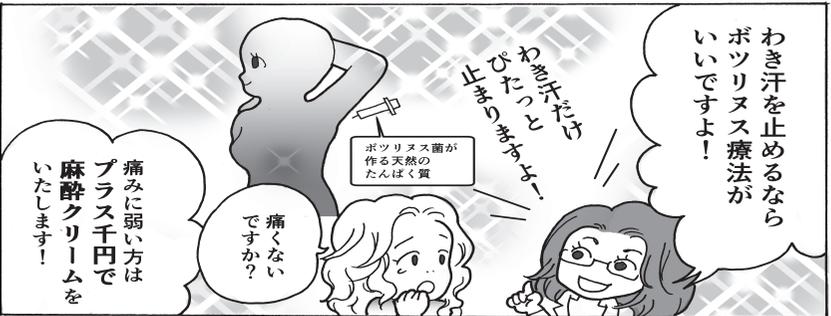
毛の黒い部分（メラニン）に熱をあて、毛をつくる毛包を破壊する方法で、

専門医のみが施術を行えます。脱毛が完了した後は、剃る、抜くといったケアをしなくて

すむので、肌荒れを起こしにくい健康な皮膚を維持しやすくなります。



脇ポトックスキャンペーン実施中!



くみこクリニック 10th Anniversary

くみこクリニックはおかげさまで10周年を迎えます。

# 10周年記念パーティー

2018年10月18日(木) 12:00~14:30 (受付11:30~)

参加特典があります! 予約等の詳細は後日

お一人様 お食事付 5,000円(税抜) ペア割・前売り割あり。  
ご予約受付開始! 参加特典・お得な抽選会もありますよ!