

■ スタッフおすすめ NOV L&W シリーズ

～ 敏感なお肌のための高保湿エイジングケアシリーズ～



刺激を感じやすい敏感なお肌は、乾燥してハリや透明感も失われやすくなっています。ノブ L&W シリーズは、敏感なお肌のための高保湿エイジングケアシリーズです。敏感なお肌にやさしく、うるおい、ハリ、透明感のあるお肌に導きます。

STEP 1 メイク落とし

クレンジング オイルジェル



105g
3,850円



STEP 2 泡状洗顔料

ウォッシング フォーム



200ml
3,850円



STEP 3 化粧水

エンリッチローション



120ml
4,950円



120ml
5,280円



STEP 4 ハリ・美白美容液

① リフトエッセンス (ハリ)
② ブライトニングエッセンス



28g 30g
5,500円 5,500円

STEP 5 乳液

エンリッチミルク



80ml
4,950円



STEP 6 美白クリーム

エンリッチ クリーム



48g
5,720円



STEP 7 保湿クリーム

リンクルアイクリーム
(目もと・口もと用)



12g
3,850円



STEP 8 美白スティック

ホワイトニング スティック



4.3g
3,300円



STEP 9 日中用美容液

デイエッセンス UV



SPF32・PA++++
30g
4,400円



■ スタッフのひとり言 担当：本多久美子

秋の自然が織りなす『日本庭園』

大分県の九重連山で3番目に高い山、標高 1,786m の大船山。^{たいせんざん} その山頂直下にある火口跡の一つ、御池の紅葉はまさに絶景。^{おいけ} 2年前、往復8時間かけて登り撮影しました。

御池のほとりまで下りると、静謐な湖面に真っ赤な紅葉が映り込み、圧巻の光景です。円形の火口湖とそれを取り囲む紅葉が織りなす風景はまるで日本庭園。

長い年月を経て火山の噴火活動によって形成された自然の美に真の“侘び・寂び”を感じます。



※ 大船山山頂から眺める御池

■ 病院案内

診察時間	月	火	水	木	金	土
午前 9時～12時30分	▲※	●	●	●	●	●
午後 14時30分～18時	▲※	●	●	×	●	×

第2・第4月曜日・木曜と土曜の午後・日・祝日は休診です。
要予約にて往診・手術を行っています。

松下ひふ科 長崎県島原市新馬場町852-2
〒855-0033 Tel 0957-62-6556

<http://taizou.biz/> ブログ：たいぞうの部屋

たいぞう

NO.52

あいっべ
たいぞう



2022.10.12発行





■ 先生より

今回は、当院の患者さんでもある居村さんに登場してもらいました。私が主催するイベントにも毎回参加されています。

最初の印象、まあ病んでいました（笑）。

頑張っても、うまくいかない、広報 NO.44に登場した本田君みたいだった。まずは、頑張るのを止めさせ、体調を整える指導をいろいろとした（呼吸法・食事など）。

すると、どうでしょう。体調が整って来ると、精神も整って来るのです。今では、別人の彼女がそこにいます。

この事は、広報 NO.51 のゆうじが詳しく書いています。

居村さん、いい事を書いています『たまに出てくる症状に今の私を照らし合わせながら、心のバロメーターとして付き合っています』。そう、皮膚症状は心のバロメーターなのです。まず、体は皮膚症状で私達にお知らせするのです。その声を聞かなければならない。よく患者さんに言います「肉体面・精神面の調子がいい時は、お肌もキレイ」

ベテラン保育士（他の保育士に教える立場）である居村さん、子供達に真摯に向き合っています。だからこそ、マスクの弊害に警鐘を鳴らしているのです。マスクをはめると、子供達の表情が無くなる。子供はまだきちんと呼吸ができないので、口呼吸を誘発する。口呼吸は酸素が脳に行かなくなるので、バカになりますよ（マスクをはめると、学力が落ちる）。3年間のマスク生活は、ボディブローのように体を蝕んできています。それと、家にじっとしている人が多すぎです。筋力低下とコミュニケーション不足で、杖の生活と認知症が進んでいる人が多いです。皮膚科緊急事態宣言を出したいほど、弱った人が増えています（帯状疱疹・口唇ヘルペス・蕁麻疹・化膿疾患など多すぎ）。マスク・ワクチン・手を洗いすぎ（消毒し過ぎ）・家にこもり過ぎ、いい加減にやめませんか・・・。長いマスク生活による健康被害が、あなたの生活を蝕んでいる事に早く気づいて下さいね。

■ 先生のお友達

ダイヤモンド保育園
居村めぐみ さん



初めまして、長崎市内で保育の仕事をしている居村めぐみと申します。松下先生との出会いは、たいぞうの部屋のブログでも出てくる【タウリンさん】こと田浦勝也さんと2017年に、ブログのことを聞き、読み始めたのがきっかけです。惹きつけられファンでおりましたが、会いに行くという一歩を中々踏み出せずにいました。それから数年が経ち、2020年持病の乾癬が悪化し、「免疫をあげよう」のブログを読んだ時、先生に会いに行かねばと後押しされたように一歩踏み出したのがきっかけとなります。先生と出会って早2年以上が経ちました。乾癬については、長崎市内で何件もの病院受診を行ってききましたが、その度に「一生付き合っていく病気」「癌になりやすい」と言われ絶望的な気分でした。しかし松下先生は、患部を見ると「君、治るよ。がんばりすぎ」と一言。呼吸や食事についてアドバイスをくださりました。先生の言葉通り、あんなに悩んでいたのが今では嘘のように改善し、たまに出てくる症状に今の私を照らし合わせながら、心のバロメーターとして付き合っています。

私は、保育士になって早22年が過ぎました。新型コロナウイルス感染症が蔓延し始めて2年を超えましたが、2年前と今では過ごしてきた日常が変わられた方も多し事と思います。保育園という子どもが過ごす場所も、今まで出来ていた日常の保育や行事の見直しなど大きく変わりました。これはテレビでも放送されていたのでみなさんご存知だと思いますが、登園時は子どもの視診観察に、1日何度も行われる検温、健康カードチェック。子どもと子どもの距離をとるために席の固定、パーティション設置。そして、何度も行われる消毒作業。感染者が出た時に慌てず対応出来るよう日々の書類の作成・・・と、保育を行いながら毎日を過ごしています。経験のないものに対して、行う事ほど難しいことはありません。その都度、情報を共有しながら進めていきます。はじめての緊急事態宣言時、家庭保育の園児が増えました。1日の大半を園で過ごしていた子どもたちにとって、親と過ごせる大切な時間がとれたのはいうまでもありません。この時に、虐待が増えるから気をつけてとテレビでの報道がありましたが、子ども達の表情は明るく、有意義な時間がそこにあったものを

示す表情をしていました。どの子ども園生活を再開した時に、心が満たされているのです。そして、園任せではなく、体調や変化に敏感に向き合うようになり、子どもを中心に保護者と園が向き合えるようになった。これはコロナ禍が与えてくれた副産物だと思います。次にコロナ禍が与えたもの、それは人との距離です。コロナ禍が始まり、マスクが推奨されました。もちろん、松下先生の所に通う私にとって、マスクが意味のない事、マスクの危険性は十分理解していました。しかし、園内でコロナ感染が起きた時、マスクは着用していましたか?と。必ず聞かれるのです。厚労省からも2歳からのマスク着用の危険性は言われても、保健所、市の判断はマスクの着用の有無なのです。そうなると、マスク着用を促す方に舵を切る判断になります。もちろん、消毒も同じです。常在菌を殺し行う、この消毒がいかに子どもの免疫力を下げているのか。私が従事する保育園でも、休園やクラス閉鎖は起きました。どちらかといえば、マスクを着用していた年齢の子の感染が相次ぎました。マスクの影響は、免疫の低下だけではなく、子ども達の表情も奪っていったと感じます。ある日、マスクを着用していた子どもたちに歌を歌うため、マスクを外させたところ表情が無いのです。大きな声を出す、表情を使うという事を知らず知らずのうちに行わなくなっているということに驚きました。また、乳児期における言葉の習得の時期に、口元が見えないというのは、言葉の発達にも関係しているのではないかと思います。コロナ感染は今では誰でも罹患する、それだけ身近な病気となったのは吉報です。しかし、感染者が出るとどこから?と、犯人探しのような言葉が聞かれるのも事実です。私がコロナ禍の保育を通して、子どもたちを見て感じたことなので、私と違う意見が有り、マスクとワクチンの有効性について述べられているものもあります。どちらが正しいとかではなく、with コロナ、アフターコロナを見通して、今、大切なのは一人ひとりが自分らしく楽しく生きること。コロナ禍に生きる私たちにとって、そして、未来を生きる子どもたちにどのように今の生きる育ちが影響していくのかわからない。だからこそ、テレビからの情報だけではなく、松下先生をはじめいろんな方の専門性を活かした、生きた意見を取り入れ、未来の子どもたちのために進んで参ります。正しい情報を精査して、いろんな観点から見つめ考え、まずは、自分が自分を大切に楽しみながら、今を生きることから始めていきます。