



## リウマチニュース

H21年8月号

嫌な梅雨が過ぎ、暑い夏となりました。冷房や扇風機が恋しい季節ですが、皆さま冷房対策はどのようにしていますか？

体を冷やさないで・・・

関節リウマチは保温が大切です。全身や関節を冷やす事は痛みや症状の悪化をまねくことがあります。対策の例を挙げてみましたのでご参考下さい。

### 1) 長時間冷房にあたらさない

室温に注意し、直接風に当たらないよう掛け物や場所等の工夫をしてください。扇風機も同様です。

### 2) 体が濡れていると冷えます

汗をかいた時はそのままにしておくと体が冷たくなります。良く拭いて乾いたものに着替えましょう。お風呂あがりも気をつけて下さい。

### 3) 外出時は1枚羽織る物を

公共の施設は冷房が効きすぎの傾向があります。  
保温して下さい。

### 4) プールでの注意点

水中運動は関節の負担が少ない良い運動ですが、  
あまり長く入っていると冷えの原因となります。  
水温によっても違いはありますが、気をつけて下  
さいね。

このほか、皆さまが工夫していることがありましたら  
教えて下さい。待ってま〜す。

冷たい物が欲しい時期ですが取  
り過ぎは体の中から冷やします。  
またお腹もこわします。夏バテに  
注意してこの季節乗り切りまし  
ょう！

