



今年の梅雨は短くあっという間に真夏のような暑さになりました。気温の記録更新など報道されるように暑い日が続いていますがいかがお過ごしでしょうか。暑さに負けず夏を乗り切るため、今回は夏に多い体のトラブルについてお知らせしたいと思います。

## こんな症状ありませんか？

### ～気をつけたい夏の感染症～

暑くてジメジメしているこの季節は、汗をかき、身体も汚れがちになります。また、冷房のきいている室内と、外気温との差に身体が対応できず体調を崩す方もいらっしゃるのではないのでしょうか。夏場に増える感染症を防ぐために、普段の生活で気をつけたいポイントを紹介します。

皮膚にポツポツ赤いものが  
足に痛みがあって腫れている

・・・虫さされ 皮膚の炎症

蚊やブヨなど虫に刺されたら早めにかゆみ止めを塗りましょう。掻くと皮膚に傷がついて炎症を起こすことがあります。リウマチの方は足の変形による擦り傷やたこからの感染、水虫が原因で皮膚の炎症をおこしやすいため窮屈な靴を避け、足の清潔と通気性を保ち傷を予防しましょう。

おしっこの色が濃く痛みがある

・・・膀胱炎 腎盂腎炎

夏は汗をかくため尿が濃くなり量も減少します。また、免疫力が落ちたりすると尿道口から細菌が入り膀胱炎を起こすことがあります。特に女性は尿道が短い為注意が必要です。尿路内の細菌を流し出すためにもこまめに水分を補給しておしっこに行きましょう。

咳や鼻水がでる

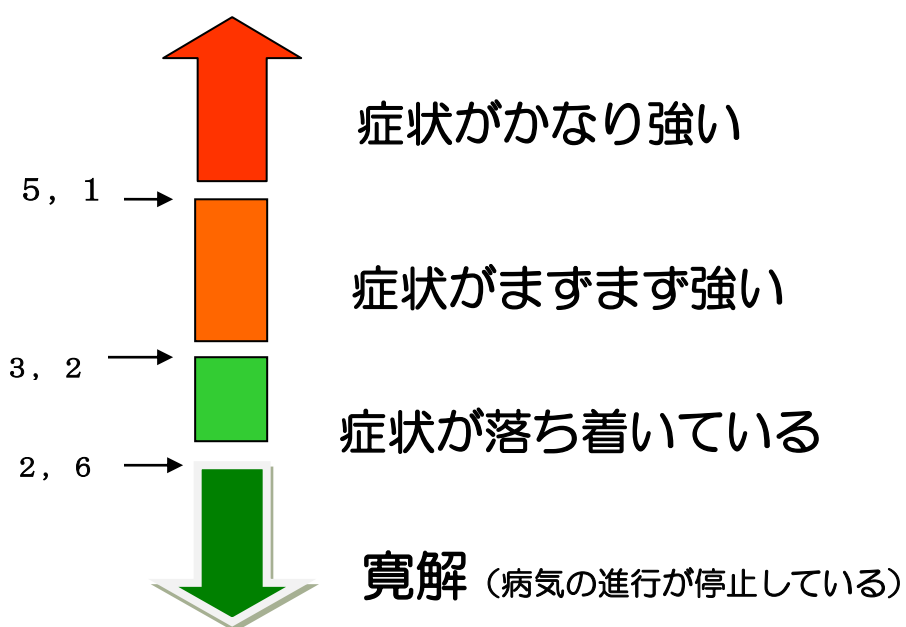
・・・夏かぜ

冷房のきいている室内と外気温との差に身体が対応できず体調を崩し、風邪をひきやすくなります。細菌やウイルスが体内に入るのを防ぐため、手洗い・うがいをしっかりしましょう。細菌が増えやすい夏はほかの感染症を予防するためにも手洗いは大切です。外出先では冷房で身体を冷やさないように、羽織るものを持ち歩きましょう。

## DAS28疾患活動性スコア ご存知ですか？

DAS28（ダス）は医師の評価や検査結果だけでなく、患者様の自己評価が組み入れられた総合的な指標で、今どれくらい症状が強いのか、薬が効いているかなどを示すリウマチの活動性スコアです。

### DASの数値と症状の強さの関係



*DAS28の測定には患者様の病状が反映されます*

- ADL表の腫脹・圧痛関節数  
患者様が記入
- ADL表の全体の状態  
患者様が記入
- 血沈1時間値またはCRP値  
検査の結果



医師が計算してDAS28を求めます

～リウマチの状態を正確に評価するために

ADL表の記入をお願い致します～