

熱中症

●好発季節：夏季(殊に31℃以上)・運動時

●症状：めまい・立ち眩み・生あくび・発汗・こむら返り・頭痛・嘔吐

<合併症>けいれん・意識障害・播種性血管内凝固

●治療：塩分が入った冷えた水分(OS-1)

・輸液・冷却

●予防：塩分が入った水分補給(OS-1)・

昆布茶・味噌汁

区分	Na (mEq/L)	K (mEq/L)	Cl (mEq/L)	炭水化物 (g/L)	浸透圧 (mOsm/L)
WHO 2002年	75	20	65	13.5	245
3号液 輸液	35	20	30	34	200
スポーツドリンク	21	5	16.5	67	326
経口補水液	50	20	50	25	270
血液	135	3.5	105		290
汗	10-70	3-15	5-60		

表 暑さ指数と活動の目安

暑さ指数 WBGT (℃)	乾球温度 (℃)	温度基準	注意すべき生活 活動の目安	熱中症予防のための 運動指針
31	35	危険		運動は原則中止
28	31	厳重警戒	すべての生活活動でおこる危険性	厳重警戒 激運動中止
25	28	警戒	中等以上の生活活動で起こる危険性	警戒 積極休憩
21	24	注意	強い生活活動でおこる危険性	注意 積極水分補給 ほぼ安全 適宜水分補給

