



# 営農NEWS



## 夏季の農作業では 熱中症にも注意が必要です

夏季の熱中症による事故は、毎年のように発生しています。特に死亡事故は、気温の高い7~8月に70~80代の方が1人で屋外作業を行うときに集中して発生しています。

健康と大切な命を守るため、下記を参考に一人一人が十分に注意する必要があります。

### 1 熱中症の主な症状

- 1) めまいや顔のほてりがある  
めまいや立ちくらみ、顔がほてるような症状がでてきたら要注意です。一時的に意識が遠のいたり、腹痛などの症状がでることもあります。
- 2) 筋肉痛や筋肉のけいれんがでる  
手足の筋肉がつるなどの症状や、筋肉がピクピクとけいれんしたり、硬くなることがあります。
- 3) 体のだるさや吐き気がある  
体がぐったりして、力が入らない。吐き気やおう吐、頭痛などを生じることもあります。
- 4) 汗のかきかたがおかしい  
汗を拭いても拭いてもとまらない。逆に、まったく汗がでてこない。汗のかきかたに普段と違う異常があれば、要注意です。
- 5) 体温が高い、皮ふに異常がある  
体温が高くて皮ふにさわると異常に熱い、皮ふが赤く乾いているなどの症状は要注意です。
- 6) 呼びかけても反応しない、まっすぐに歩けなくなる  
声をかけても反応しない、または、おかしい返答をする。体がガクガクとしてひきつけを起こしたり、まっすぐに歩けないなどの異常がでたら重症です。すぐに医療機関で受診してください。
- 7) 自分で水分補給ができない  
呼びかけに反応しない、自分で上手に水分補給ができないときなどは重症です。すぐに医療機関で受診してください。

### 2 夏季の熱中症対策（農林水産省生産局資料「夏季の熱中症対策について」より）

暑熱環境下における農作業は、熱中症を生じるおそれがありますので、下記の事項に十分注意する必要があります。

**熱中症の予防としては、水分をとることと、体温の上昇を抑えることが基本**です。また、次第に気温が上がっ

てきた時の日々の体調管理は極めて重要です。**高血圧症、糖尿病等の持病や睡眠不足、前日の飲酒、朝食の未摂取等**は熱中症の発生に影響します。特に、**高齢の方は、十分に注意**する必要があります。

- 1) 日中の気温の高い時間帯を外して、作業を行ってください。
- 2) 休憩をこまめにとり、作業時間を短くする等、作業時間の工夫を行ってください。10時と15時の休憩だけでなく、熱いときにはこまめに休憩をとることが必要です。
- 3) シャベルを使った作業や草刈りなどは、身体作業強度が非常に高いため、熱中症の危険性が高まります。高温多湿や照り返しの強い日は、可能な限り作業を避けるようにしましょう。
- 4) のどの渇きを感じる前に、水分をこまめに摂取し、汗で失われた水分を十分に補給してください。大量の発汗がある場合は水分だけでなく、スポーツ飲料などの塩分濃度0.1~0.2%程度の水分摂取をするようにしてください。
- 5) 帽子の着用や、汗を発散しやすい服装をしてください。吸汗・速乾素材の衣服や、換気可能な衣服（ファンがついているものもあります）の利用も検討してください。作業服が長袖の場合が多いですが、休憩時には脱ぐことも効果があります。
- 6) 作業場所には日よけを設ける等、できるだけ日陰で作業をするようにしてください。
- 7) 屋内では遮光や断熱材の施工等により、作業施設内の温度が著しく上がらないようにするとともに、風通しを良くし、室内の換気に努めてください。ハウス等の施設内では、気温や湿度が著しく高くなりやすいので、特に気をつけてください。
- 8) 作業施設内に熱源がある場合は、熱源と作業者との間隔を空けるか断熱材で隔離し、加熱された空気は屋外に排気してください。
- 9) 台風等の発生や作物の生育状況によって、暑いときでも作業を進めなければいけないことがあります。そのような場合には、特に体調の変化等に気をつけてください。
- 10) 1人での作業中に発症すると、助ける人がいないため重症化する恐れがあります。出来れば2人以上で行い、万が一に備えて携帯電話を必ず身につけておくようにしてください。なお、緊急連絡先も登録しておいてください。

農薬使用の際は、必ずラベル及び登録変更に関するチラシ等の記載内容を確認し、飛散に注意して使用して下さい。



生産資材部 営農企画課

電話：029-291-1012 FAX：029-291-1040