



夏季の農作業では 熱中症に注意が必要です

夏季の熱中症による事故は、毎年のように発生します。年次により違いますが、死亡される方も多く出ます。暑さに体が慣れていない6、7、8月に、高齢者の方が農作業を行うとき、熱中症事故が多発する傾向です。今年は6月後期から異常な高温の日が続いていますし、新型コロナの感染対策で、皆様お疲れのことと思いますが、さらに熱中症に対しても、皆様の健康と大切な命を守るため、下記を参考に一人一人が正しく理解し、十分に注意して予防することが必要です。

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

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

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、下記の事項を参考に十分注意する必要があります。

なお、熱中症の予防としては、水分をとることと、暑さを避ける工夫が基本です。

高齢（特に70歳以上）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、暑いときにはこまめに休憩をとることが必要です。

3) のどの渴きを感じる前に、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。

4) 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、特に注意が必要です。

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。

8) 作業施設内に熱源がある場合には、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するようにしてください。

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休めない場合があります。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) 万が一に備える観点からも、作業は2人以上で行うか、時間を決めて声を掛け合うなど、定期的に異常がないか確認しあいましょう。また、携帯電話を必ず身につけて、緊急連絡先も登録しておきましょう。

■ 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。

■ 営農 NEWS は JA 全農いばらきホームページでもご覧になれます。