



梅雨期の熱中症対策について

気象庁の2週間気温予報（6月20日発表）によると24日から気温が高くなると予想されています。高温時の農作物の管理作業を行うときには熱中症対策を行って下さい。夏季の熱中症による事故は、毎年のように発生し、死亡される方もいます。特に暑さに体が慣れていない時期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ので、十分な予防対策を行うことが大切です。

熱中症の主な症状

（環境省：心がけ次第で防げる！熱中症対策より抜粋）

熱中症の重症度は、具体的な治療の必要性の観点から、Ⅰ度・Ⅱ度・Ⅲ度に分類されています。



Ⅰ度 現場での応急処置で対応できる軽症



- めまい、立ちくらみがある
- 筋肉のこむら返りがある(痛い)
- 拭いても拭いても汗が出てくる

◎熱中症の自覚症状は…
ズキンズキンとする頭痛、めまい、吐き気、立ちくらみ、倦怠感など

Ⅱ度 病院への搬送を必要とする中等症



- 頭がガンガンする(頭痛)
- 吐き気がする・吐く
- 体がだるい(倦怠感)

◎危険信号は…
暑い場所にいるのに全く汗をかかなくなった、皮膚が乾燥している、触るととても熱をもっている

こんなときはためらわずに救急車を呼びましょう。



- ・意識がおかしい
- ・自分で水分が取れない

Ⅲ度 入院して集中治療の必要性のある重症



- 意識がない
- 体がひきつける(けいれん)
- 呼びかけに対し返事がおかしい
- まっすぐに歩けない・走れない
- 体温が高い

急な病気やケガで迷ったときは救急受診ガイドを見てね!

救急車を呼ぶか迷ったときは、全国版救急受診アプリ「Q助」をご利用ください。熱中症項目もあります。



熱中症対策

夏の農作業でのポイント

☑ 計画的に作業しましょう！

日中の気温が高い時間帯の屋外作業は極力避けましょう。どうしても必要な場合は帽子をかぶり、作業時間を短くしましょう。

☑ 水分・塩分補給の時間をとりましょう！

のどが渇いていなくても、20分おきに休憩し、毎回コップ1〜2杯以上を目安に水分補給をしましょう。

☑ なるべく2人以上で作業しましょう！

なるべく2人以上で作業し、時間を決めて声をかけあったり異常がないか確認し合うようにしましょう。

☑ ビニールハウスや畜舎も注意！

炎天下ではない施設内も、高温多湿ならリスク大。風通しをよくするなどの対策をしましょう。



万が一に備えて…携帯電話を持って行こう！緊急連絡先も登録しておこう！



- 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。