

農作業中の熱中症対策

農作業中の熱中症は高温多湿となる7～8月に多く発生しております。

農業従事者の中には、知らず知らずのうちに熱中症にかかっているケースも多く、特に高齢(65歳以上)になると暑さや喉(のど)の渇きを感じにくくなるため注意が必要です。

体調や安全確認のためマメに連絡を取り合うなど、しっかり対策をしましょう。

新型コロナウイルス感染防止にも十分配慮しつつ、屋外ではマスクを外すなど改めて熱中症の対策・予防を行いましょう！！

～ 夏の農作業におけるポイント ～

◎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・塩分補給の時間を取りましょう！

のどが乾いてなくても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、時間を決めて声を掛け合うなど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。



◎熱中症予防グッズを活用しましょう！

野外では帽子や吸汗速乾性素材の衣類、

屋内では送風機やスポットクーラーなどを活用しましょう。



*暑い環境で体調不良の症状がみられたら、すぐに作業を中断しましょう。

熱中症には特徴的な症状がなく、「暑い環境での体調不良」は全て熱中症の可能性ががあります。

症状がみられたら、まず涼しい環境へ避難し、

服をゆるめて風通しをよくしましょう。



熱中症 ~ご存じですか? 予防・対処法~

こんな症状があったら
熱中症を疑いましょう!



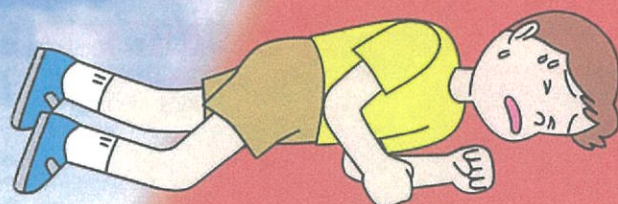
頭痛
吐き気
体がだるい(倦怠感)
虚脱感

軽

めまい
立ちくらみ
筋肉痛
汗がとまらない



中



重

意識がない
けいれん
高い体温である
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

熱中症は予防が大切です

熱中症は気温などの環境条件だけではなく、人間の体調や暑さに対する慣れなどが影響して起こります。気温がそれほど高くない日でも、湿度が高い・風が弱い日や、体が暑さに慣れていない時は注意が必要です。

こんな日は熱中症に注意

気温が高い



風が弱い



湿度が高い



急に暑くなった

こんな人は特に注意

肥満の人

持病のある人

体調の悪い人

高齢者・幼児

暑さに慣れていない人

熱中症の予防法

日傘・帽子



涼しい服装



水分をこまめにとる



暑いときには無理をしない



日陰を利用

こまめに休憩

*急に暑くなった日や活動の初日などは特に注意

人間の体は暑い環境での運動や作業を始めてから3~4日経たないと、体温調節が上手になってきません。このため、急に暑くなった日や久しぶりに暑い環境で活動した時には、体温調節が上手くいかず、熱中症で倒れる人が多くなっています。

*汗をかいた時には塩分の補給も忘れずに

熱中症になったときには

熱中症の応急処置

もし、あなたのまわりの方が熱中症になってしまったら……。落ち着いて、状況を確認してから対処しましょう。最初の措置が肝心です。

チェック1 熱中症を疑う症状がありますか？

(めまい・失神・筋肉痛・筋肉の硬直・大量の発汗・頭痛・不快感・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感・意識障害・けいれん・手足の運動障害・高体温)

はい

チェック2 呼びかけに応えますか？

いいえ

救急車を呼ぶ

はい

涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす

チェック3 水分を自力で摂取できますか？

いいえ

涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす

はい

水分・塩分を補給する

チェック4 症状がよくなりましたか？

いいえ

医療機関へ

はい

そのまま安静にして十分に休息をとり、回復したら帰宅しましょう



救急車が到着するまでの間に応急処置を始めましょう。呼びかけへの反応が悪い場合には無理に水を飲ませてはいけません



氷のうなどがあれば、首、腋の下、太腿のつけ根を集中的に冷やしましょう



本人が倒れたときの状況を知っている人が付き添って、発症時の状態を伝えましょう



大量に汗をかいている場合は、塩分が入ったスポーツドリンクや経口補水液、食塩水がよいでしょう