

農作物技術情報 第5号 熱中症対策

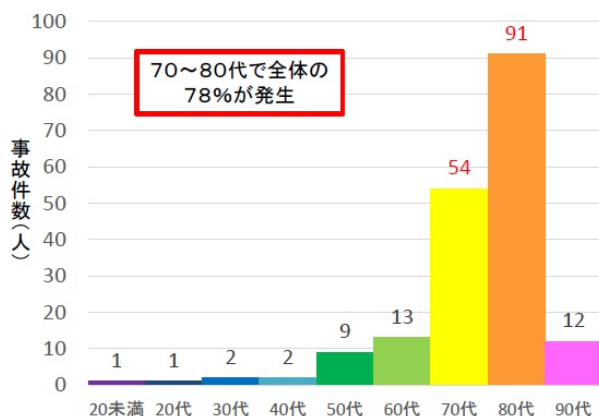
発行日 平成29年 7月 27日
 発行 岩手県、岩手県農作物気象災害防止対策本部
 編集 中央農業改良普及センター 県域普及グループ (電話 0197-68-4436)



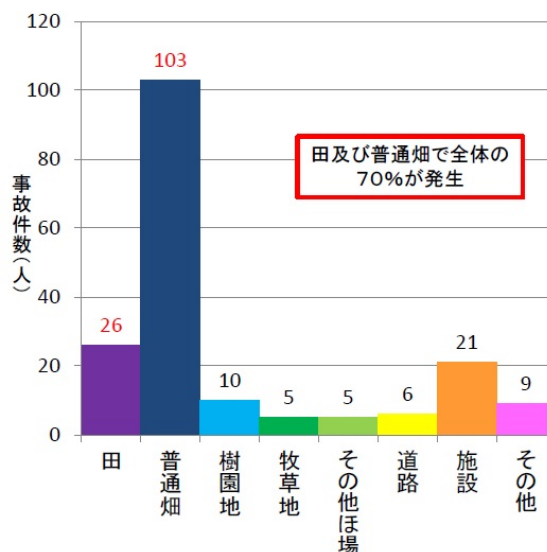
「いわてアグリベンチャーネット」からご覧になれます
 パソコン、携帯電話から「<http://i-agri.net/Index/gate002>」

- ◆ 夏の農作業は熱中症を生じるおそれがありますので、次の事項に注意しましょう！
- 熱中症の予防は、水分をとることと体温の上昇を抑えることが基本です。真夏日が続くような条件では、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、熱中症の発症に大きく影響しますので注意しましょう。
- 農作業中の熱中症による死亡事故は、7～8月に70～80歳代の方が1人で屋外作業を行う時に集中して発生していますので、特に注意しましょう。

農作業中の熱中症による死亡事故件数、年齢別
 (平成18～27年)



農作業中の熱中症による死亡事故件数、場所別
 (平成18～27年)



- ◆ なお、農林水産省より熱中症対策資料「農作業における身体作業強度と熱中症のリスクについて」「夏の農作業で気をつけること」「熱中症が疑われる場合の処置」等について出されていますので、参考にしてください。
- ◆ また、熱中症対策を含む農作業安全対策全般については、農水省ホームページ http://www.maff.go.jp/j/seisan/sien/sizai/s_kikaika/anzen/index.html をご覧ください。

次号は8月31日(木)発行の予定です。気象や作物の生育状況により号外を発行することがあります。

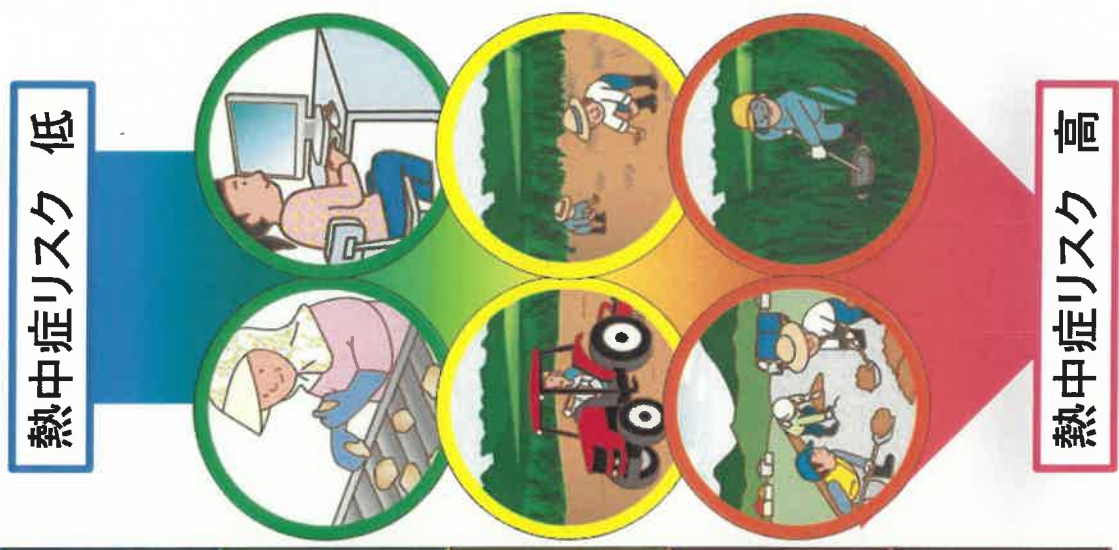
熱中症防止

- 日中の気温の高い時間帯を外して作業を行うとともに、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うこと。水分をこまめに摂取し、汗で失われた水分を十分に補給すること。気温が著しく高くなりやすいハウス等の施設内での作業中については、特に注意。
- 帽子の着用や、汗を発散しやすい服装をすること。作業場所には日よけを設ける等できるだけ日陰で作業するように努めること。
- 暑い環境で体調不良の症状がみられたら、すぐに作業を中断するとともに、涼しい環境へ避難し、水分や塩分を補給すること。意識がない場合や自力で水が飲めない場合、応急処置を行っても良くならない場合は、直ちに病院で手当を受けること。

【農林水産省の熱中症対策資料より引用】

農作業における身体作業強度と熱中症のリスクについて

作業の例	
安静	安静
軽作業	楽な座位、立位、軽い手作業(書く、簿記など) 手及び腕の作業(点検、組み立てや軽い材料の区分け) 腕と足の作業(普通の状態での乗り物の運転、足のスイッチやペダルの操作)
中程度の作業	トラクターや重機の操作、草むしり、果物や野菜を摘む 軽量の荷車や手押し車を押し回したり引いたりする
激しい作業	シャベルを使う、草刈り、掘る、のこぎりをひく 重い荷物の荷車や手押し車を押し回したり引いたりする
極めて激しい作業	激しくシャベルを使ったり掘ったりする、斧をふるう、 階段を登る、走る



ハウス内は 気温が上がりやすく、 熱中症が起こりやすい 場所のひとつです!

体温の上昇に注意する
必要があります。



東京農業大学と大塚製薬(株)において、ハウスで農作業をしている人達を対象に、
熱中症の発生と水分補給の実態、体温調節機能の調査が実施されました。

調査結果

農業者の中には熱中症の具体的な症状が分からず、
いつの間にか熱中症の疑いのある方が多くいます。(次ページ図1)

自分では熱中症に全くかかったことがないと思っても、
熱中症の疑いのある方が多くいます。(次ページ図3)

作業前に水分補給をしない方が多く、特に熱中症に
なったことがない方に多いです。(次ページ表1・2)

特に65歳以上の高齢農業者は脱水しやすく、
汗から多くの塩分を失いやすいです。(次ページ図4・5)

熱中症の症状や予防、
対処方法などの
基本的な知識を
身につけましょう

汗で失う水分・塩分を
補うため
喉の渇きを感じる前から
塩分を含む飲料を
こまめに飲用する
ようにしましょう

特に高齢農業者は
発汗量が多く、
汗から多くの
塩分を失うため、
多めに補給することを
心がけましょう。

1時間で500ml
ペットボトル
1.5本程度

高齢農業者が 熱中症になりやすい理由



発汗量が多い

体内の塩分の損失量が多い

喉が乾くと感じず
水分・塩分補給しない

体内の水分量が減る

体温が上昇

熱中症



夏の農作業で気をつけること

① 日中の気温の高い時間帯を外して作業を行いましょう

- 特に70歳以上の方は、高温時の作業は極力避けましょう
- 日中のシャベルを使った作業や草刈りは避けましょう

② こまめな休憩、水分補給を行いましょう

- のどが乾いていなくても20分おきに休憩し、毎回コップ1~2杯をめやすに水分補給しましょう
- 足がつったり、筋肉がピクピクする症状がみられたら、0.1~0.2%程度の食塩水(1Lの水に1-2gの食塩)かスポーツ飲料を飲みましょう
- 休憩時は作業着を脱ぎ、手足を露出して体温を下げましょう
- 木陰などの涼しい休憩場所を必ず確保しておきましょう

何を、いつ、どのくらい飲むの？

市販のペットボトル(500ml)の飲料を購入する場合は成分表示をチェック



水分補給に適した食塩相当量
0.1~0.2g
(100ml中)

もしくは

水分補給に適したナトリウム量
40~80mg
(100ml中)

汗にはナトリウム等の電解質(イオン)が絶妙なバランスで含まれています。汗で失った水分を補給する時は、水分だけでなく電解質(イオン)も一緒にとるようにしましょう。

汗の電解質(イオン)構成



③ 熱中症予防グッズを活用しましょう

- 屋外では帽子、吸汗速乾性素材の衣服やファン付きの作業着、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

④ 単独作業を避けましょう

- 作業は2人以上で行うか、時間を決めてお茶を運び合うなど、定期的に異常がないか確認し合うようにしましょう

⑤ 高温多湿の環境を避けましょう

- 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ましょう
- ハウス等の施設内では、断熱材を使用したり、風通しを良くするなどして気温や湿度が高くなりすぎないようにしましょう

熱中症が疑われる場合の処置

① 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

- 代表的な症状は以下のとおりですが、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あります



② 応急処置を行いましょ

- 涼しい環境へ避難しましょう
- 服をゆるめて風通しをよくしましょう
- 水をかけたり、扇いだりして体を冷やしましょう
- 水分・塩分を補給しましょう



③ 病院で手当を受けましょ

- 意識がない場合、自力で水が飲めない場合、応急処置を行っても症状がよくなる場合、すぐに病院で手当を受けるようにして下さい

参考情報

- 熱中症対策を含む農作業安全対策全般について ◆ 農林水産省ホームページ「農作業安全対策」
http://www.maff.go.jp/j/seisan/sien/sizai/s_kikaika/anzen/index.html#necchuushou
- 熱中症予防グッズについて ◆ 全国農業機械商業組合連合会ホームページ「おしゃれな農作業ウェア」
<http://www.zennouki.org/ware.html>
- 熱中症全般について ◆ 環境省ホームページ「熱中症予防情報サイト」
<http://www.wbgt.env.go.jp/>
- 農業法人等で雇った人の熱中症予防や地域の高齢者等に対する熱中症対策の事例等について ◆ 厚生労働省ホームページ「熱中症関連情報」
http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/nettyuu/
- 気温に関する予測情報などについて ◆ 気象庁ホームページ「熱中症から身を守るために」
<http://www.jma.go.jp/jma/kishou/known/kurashi/netsu.html>
- 熱中症による救急搬送などについて ◆ 消防庁ホームページ「熱中症情報」
http://www.fdma.go.jp/neuter/topics/fieldList9_2.html