

注意！

■この記事は発行年月日時点の内容のまま公開していますので、ご覧になった時点の法規制(農薬使用基準等)等に適合しなくなった内容を含む可能性がありますから、利用にあたってはご注意ください。

農作物技術情報 第5号 熱中症対策

発行日 平成28年 7月28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)

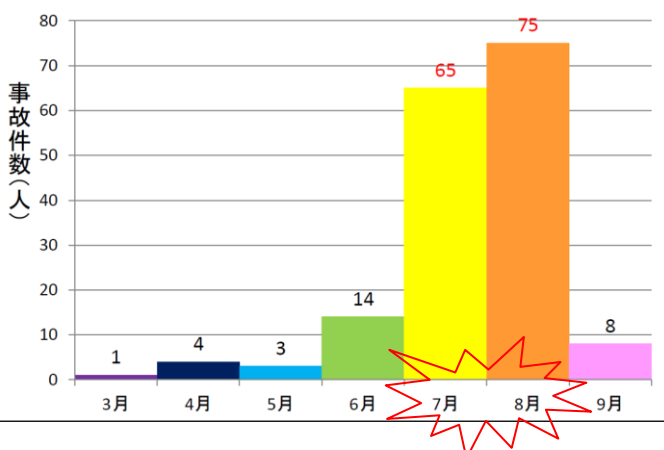
携帯電話用QRコード



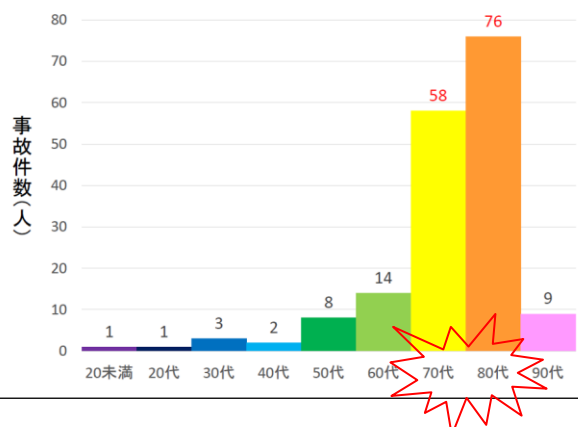
「いわてアグリベンチャーネット」からご覧になれます
パソコンからは「<http://i-agri.net/agri/>」 携帯電話からは「<http://i-agri.net/agri/i/>」

- ◆ 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、月別(平成17～26年)



農作業中の熱中症による死亡事故件数、年齢別(平成17～26年)



- ◆ なお、農林水産省より熱中症対策資料「日常生活で気をつけること」「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」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/anken/index.html#nec huushou) を、熱中症予防グッズについては、全国農業機械商業組合連合会ホームページ (<http://www.zennouki.org/ware.html>) を、熱中症全般については、環境省ホームページの熱中症予防情報サイト (<http://www.wbgt.env.go.jp/>) を適宜ご活用願います。

次号は8月25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。

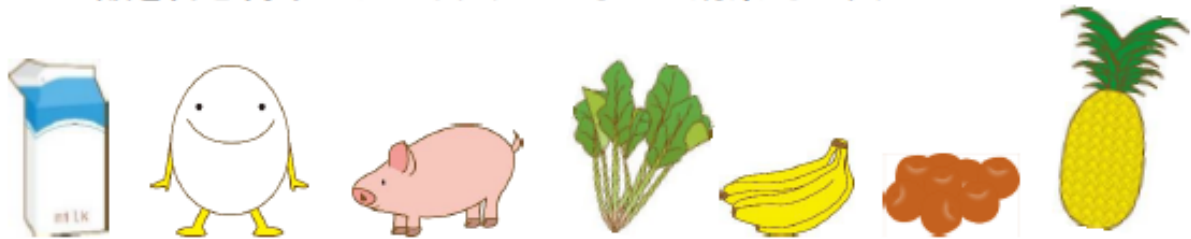
**6月1日～8月31日は
農薬危害防止運動期間です**

- 近隣住民・周辺環境に配慮しましょう
- 農薬散布準備、作業中・後の事故に注意しましょう
- 農薬の保管・管理は適切にしましょう

日常生活で気をつけること

1. 暑くなる前に、熱中症に負けない体作りをしておきましょう

- ☀ 暑さに慣れるため、毎日30分くらい歩く習慣をつけましょう
(歩いた後は牛乳を1杯飲むとさらに効果的です)
- ☀ 暑さに強くなる食べ物を積極的にとりましょう
(ビタミンB1を含む豚肉や卵、カリウムを含むほうれん草やバナナ、クエン酸を含む梅干しやパイナップルなどが効果的です)



2. 暑くなってきたら、日々の体調管理に一段と気をつけるようにしましょう

- ☀ 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を与えます



朝食は作業前に欠かさず食べましょう



睡眠はしっかりとりましょう



お酒はほどほどにしましょう
(気づかないうちに脱水します)



持病がある場合や体調不良のときは
翌日の作業内容の変更などを検討しましょう

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
- ☀ 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

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



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



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

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がります

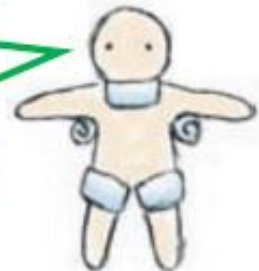


2. 応急処置を行いましょ



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

脇の下、両側の首筋、足の付け根を冷やすと効果的です



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は、すぐに病院で手当を受けるようにして下さい

