

**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（農業使用基準等）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27年 7月30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>」 携帯電話からは「<http://i-agri.net/agri/i/>」

- ◆ 夏場の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。
- 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。
- 2 休憩をこまめにとり、作業時間を短くしましょう。10時と15時の休憩だけでなく、暑い時には30分おきや1時間おきなど、こまめに休憩をとることが必要です。熱中症計を使用すると客観的に熱中症の危険性を把握することができ、休憩の目安にもなります。  
(熱中症計：ドラッグストアやホームセンター等で2,000～4,000円で販売しています。)
- 3 スコップを使った作業や草刈りなどは、身体作業強度が非常に強いため、熱中症になる危険性も高まります。高温多湿の日や照り返しの強い日は、可能な限り作業を避けるようにしましょう。
- 4 のどの渇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ましょう。大量の発汗がある場合は水分だけでなく、スポーツ飲料などの塩分濃度0.1～0.2%程度の水分摂取をするようにしてください。
- 5 帽子の着用や汗を発散しやすい服装をしましょう。吸汗・速乾素材の衣服や換気可能な衣服（ファンが付いているものもあります）の利用も検討してください。作業着が長袖の場合、休憩時に脱ぐことも効果があります。
- 6 作業場所には日除けを設けるなど、できるだけ日陰で作業するようにしましょう。
- 7 屋内では遮光や断熱材の施工により、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、室内の換気に努めましょう。スポットクーラーや送風機の利用も効果があります。ハウス等の施設内では、気温や湿度が著しく高くなりますので、特に気を付けましょう。
- 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ましょう。
- 9 台風の発生や作物の生育状態によって、暑い時でも作業を進めなければいけないこともあります。そのような場合には、特に体調の変化に気を付けましょう。
- 10 1人で作業中に熱中症になると、助けてくれる人がいないため、重症化する可能性があります。作業はできるだけ2人以上で行うとともに、万が一に備える観点からも、携帯電話を必ず身に付けておきましょう。また、緊急連絡先も登録しておいてください。

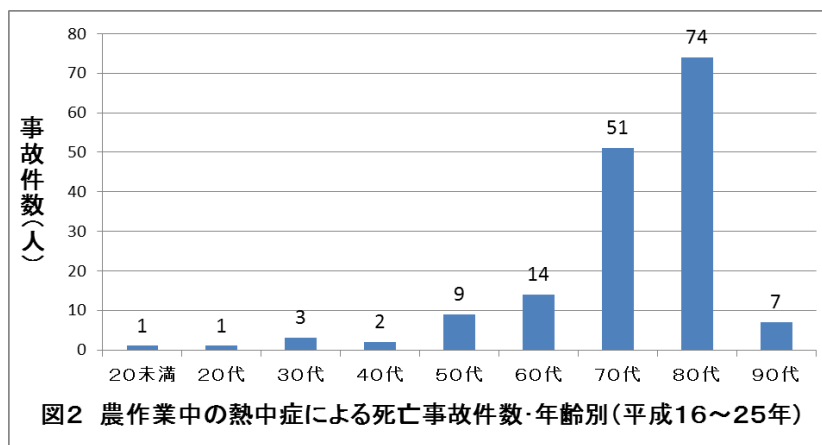
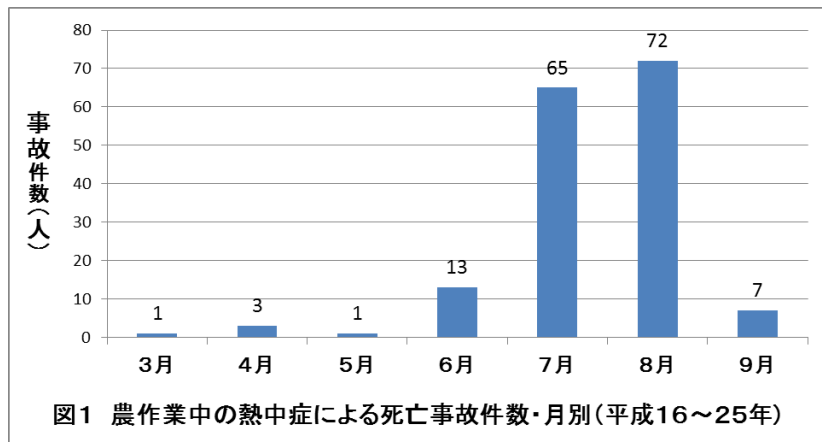


表1 農作業における身体作業強度と熱中症のリスクについて

身体作業強度	作業の例	熱中症リスク
安静	安静	<div style="text-align: center;"> <p>低</p> <p>高</p> </div>
軽作業	楽な座位、立位、軽い手作業(書く、簿記など) 手および腕の作業(点検、組立、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	トラクタや重機の操作、草むしり、果物や野菜を収穫する 軽量の荷車や手押し車を押したり引いたりする	
激しい作業	スコップを使う、草刈り、掘る、のこぎりをひく 重い荷車や手押し車を押したり引いたりする	
極めて激しい作業	激しくスコップを使ったり掘ったりする、斧をふるう、階段を登る、走る	

※ 環境省が開設している熱中症予防情報サイト (<http://www.wbgt.env.go.jp/>) では、熱中症の目安となる暑さ指数(WBGT:湿球黒球温度)や熱中症の対処方法(応急処置)、普及啓発資材等が掲載されていますので、適宜ご活用願います。

次号は8月27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。

<b>熱中症防止</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 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。</li> <li>■ 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。</li> <li>■ 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、風通しをよくし、室内の換気に努めること。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こと。</li> </ul>
--------------	---

**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