

熱中症対策で夏も元気に！



農学博士

群馬県利根沼田農業事務所

夏に向けて、農作業中に熱中症になる人が増えてきています。熱中症は正しい知識を身につけることで、適切に予防することが可能です。

暑さを避けて熱中症予防行動をとることを心がけましょう。

●農作業前の熱中症対策

①プレクーリング

体温が上がりすぎると、体温調節機能・心肺機能・中枢神経系の機能が悪くなり、熱中症になりやすくなってしまいます。

農作業中の体温上昇を抑制する対策として**作業を始める直前に身体を冷やす（プレクーリング）**と効果があるとされています。

液体に微細な氷の粒が混じったシャーベット状の飲み物「アイススラリー」を作業前に飲むことで、作業中の深部体温の上昇を抑えることが出来ます。

●農作業中の熱中症対策

①高温時の作業は避けましょう。

一般的に70歳以上の方は、のどの渇きや気温の上昇を感じづらくなります。日中の気温の高い時間帯は外して作業しましょう。

高温下での長時間作業を避け、「こまめな休憩と・水分補給」を行い、「絶対に無理をしない、頑張すぎない」ことが大切です。

②20分おきに休憩＆水分・塩分補給

- ・涼しい日陰などで作業着を脱ぎ、体温を下げましょう。
- ・のどが渇いていなくても、20分おきに毎回コップ1～2杯以上を目安に水分補給をしましょう。



- ・電解質を含む飲み物や塩飴・タブレットから塩分補給をしましょう。

水分補給は、発汗によって失われた体内の水分を回復・維持し深部体温の上昇を抑えます。塩分（ナトリウム）などの電解質と糖質を含んだ飲料は、水分吸収を早めるため、意識的に摂取するよう心がけましょう。

③単独作業は避ける

熱中症になってしまった際、早期発見、対処が大切です。できるだけ単独での作業は避けましょう。

単独で作業する場合も家族や従業員等が定期的に巡回を行うなど**状況を確認できる環境**で作業しましょう。

④熱中症対策アイテムの活用

ファン付きウェア、冷却ベスト、ネッククーラーなど身体を冷やす服装を活用しましょう。

ヘルメットや帽子を着用する場合、通気性のあるものや熱を逃がしやすい素材のものをを選び、頭部に熱がこもらないようにしましょう。



●熱中症になったときの応急処置

立ちくらみや脱力感等の熱中症の症状を感じたら、すぐに「作業を中断」し、「応急処置」実施することが大切です。

①作業の中断

体調不良の症状があれば、すぐに作業を中断する

②応急処置

- ・涼しい環境へ避難
- ・衣服をゆるめ体を急速冷却
- ・脇の下、両側の首筋、足の付け根を冷やすと効果的です
- ・水分・塩分を補給する



③病院へ

応急処置をしても症状が改善しない場合は医療機関で診察を受けましょう。

●熱中症特別警戒アラート

令和6年度からは新たに熱中症特別警戒アラート（熱中症特別警戒情報）は、広域的に過去に例のない危険な暑さで人の健康に係る重要な被害が生じる恐れがある場合に発表されます。

市町村や農業団体から「熱中症特別警戒アラート」の情報提供があった場合は、決して軽んじず、命を守るために日中における屋外や農業用ハウス内での作業は中止・延期することをご検討ください。

農畜産課農畜産係（清水）