

# 農作業中の熱中症にご用心!

暑さに体が慣れていない梅雨明け直後に、農作業中の熱中症事故が多発します。特に屋外作業やビニールハウス内などの作業中に熱中症になりやすいのです。農業従事者の中には熱中症の具体的な症状が分からず、知らず知らずに熱中症にかかっている方が多くいます。

今回の特集では、真夏の農作業で注意が必要な「熱中症」について紹介します。しっかり対策して、農作業をしましょう。

暑さ指数 (WBGT) は、暑さの厳しさを示す指標です。同じ気温でも、湿度や日差しの違いによって熱中症になりやすい場合があります。熱中症対策を行う場合、気温よりも暑さ指数をみるようにしましょう。

身体・作業・強度	作業の例	暑さ指数 (WBGT) 基準値	気温 (目安)
安静	安静	33 (暑さに慣れていない人は32)	35℃以上
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)	30 (暑さに慣れていない人は29)	31℃ ~ 35℃
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たり引いたりする	28 (暑さに慣れていない人は26)	28℃ ~ 31℃
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したり引いたり	25 (暑さに慣れていない人は22)	24℃ ~ 28℃
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	22 (暑さに慣れていない人は18)	24℃

## 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、のどの渇きや気温の上昇を感じづらくなるので、高温時の作業は極力避けましょう。

## 2. 作業前・作業中の水分補給、こまめな休憩をとりましょう

のどの渇きを感じていなくてもこまめな水分補給をしたり、暑さを感じなくても、日陰などを利用し、こまめな休憩をとるよう心がけましょう。

足がつかたり、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)、スポーツ飲料、塩分補給用タブレットを摂取しましょう。

※市販品を摂取する際は、必ず成分表示をチェックし、適切な量を摂取してください。  
休憩時は、日陰などの涼しい場所で休憩し、作業着を脱ぎ、手足を露出して体温を下げましょう。

## 夏の農作業で心がけること

## 日常生活で心がけること

## 1. 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。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ンナップルなど暑さに強くなる食べ物を積極的にとりましょう。



## 2. 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・糖尿病などの持病や睡眠不足、前日の飲酒、朝食の未摂取などは熱中症の発生に影響を与えます。  
①朝食は作業前に欠かさず食べましょう  
②睡眠はしっかりととりましょう  
③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)  
④持病がある場合や体調不良の時は翌日の作業内容の変更などを検討しましょう。

## 熱中症が疑われる場合の症状・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

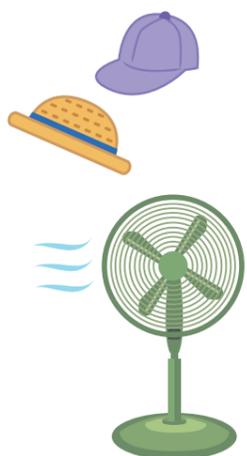
- 手足がしびれる、冷たい
- めまい、吐き気がする
- ズキンズキンとする頭痛がある
- 汗をかかない、体が熱い
- 意識障害がある
- 体がだるい
- まっすぐに歩けない

## 2. 応急処置を行いましょう

- ①涼しい場所に避難させる
- ②衣服を脱がせ、身体を冷やす
- ③水分を補給する
- ④自力で水を飲めない、意識がない場合は、直ちに救急隊を要請しましょう



## 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、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、時間を決めて水分・塩分補給の声かけを行うなど、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

暑さ指数 (WBGT) 計、温度計、湿度計で作業環境を確認しましょう。作業場所には、日よけを設けるなど、できるだけ日陰で作業をするようにしましょう。

特にビニールハウスなどの施設内は風通しが悪く、早い時間から暑さ指数 (WBGT) が高くなるため、風通しを良くしたり断熱材を活用しましょう。