

暑熱環境下での農作業上の注意点

農業革新支援センター

1 熱中症とは(環境省熱中症予防情報サイトより抜粋)

熱中症を引き起こす条件は、「環境」と「からだ」と「行動」によるものが考えられます。

「環境」の要因は、**気温が高い、湿度が高い、風が弱い**などがあります。

「からだ」の要因は、**激しい労働や運動によって体内に著しい熱が生じたり、暑い環境に体が十分に対応できないこと**などがあります。

その結果、熱中症を引き起こす可能性があります。

2 農作業時の熱中症予防チェックシート(農林水産省啓発パンフレットから抜粋)

天気や気温を確認しましたか？

出かける前にはかならず天気予報を確認しましょう。急に暑くなる日は熱中症の危険が高くなります。風が弱い日や、湿度が高い日は熱中症にかかりやすくなります。

※暑さ指数をチェックしましょう。温室の暑さ指数もチェックできます！

<http://www.wbgt.env.go.jp/> (環境省熱中症予防情報サイト)

体調は万全ですか？

体調不良(二日酔い・寝不足・風邪気味)の時は熱中症の危険度が増します。

朝ごはんは食べましたか？

朝食で取るべき栄養分と水分をきちんととりましょう。

涼しい服装を選んでいますか？

服装は、日差しを遮り、汗を逃がしやすいものを着ましょう。

吸汗、速乾性に優れた素材の服がおすすめです。

日差しを遮る帽子はありますか？

つばの広い帽子をかぶり、直射日光を遮りましょう。

飲み物は持ちましたか？

水分補給をこまめにとりましょう。

作業を行う場合は、のどが渇いていなくても必ず定期的に休憩をとり、水分を補給しながら行って下さい。めやすとして、20分ごとに休憩し、コップ1~2杯程度の水分を摂取して下さい。大量に汗をかく場合は塩分も補いましょう。

二人以上での作業ですか？

一人で作業中に熱中症になると、助けてくれる人がおらず重症化するおそれがあります。できる限り二人以上で作業をし、体調不良時は我慢せず不調を訴えましょう。

作業場所は熱がこもりませんか？

ハウスや畜舎など気温が上昇しやすい施設内では、風通しをよくしましょう。
室内の換気をして、熱がこもらないようにしましょう。

作業計画に無理はありませんか？

涼しい時間帯に作業しましょう。もし熱い時間帯に作業する時は、休憩をこまめに、作業時間を短くなどの工夫を。

緊急連絡先を知っていますか？

いざという時のため、緊急連絡先を持ち歩きましょう。

3 熱中症になったときには（熱中症環境保健マニュアル 2018 より抜粋）

（1）熱中症の危険信号

- ・ **高い体温**
- ・ **赤い・熱い・乾いた皮膚**
（全く汗をかかない、触るととても熱い）
- ・ **ズキンズキンとする頭痛**
- ・ **めまい、吐き気**
- ・ **意識の障害（応答が異常である、呼びかけに反応がない等）**

熱中症の危険信号として、上のような症状が生じている場合には積極的に重症の熱中症を疑うべきでしょう。

（2）重症度（救急搬送の必要性）を判断するポイント

- ・ **意識がしっかりしているか？**
- ・ **水を自分で飲めるか？**
- ・ **症状が改善したか？**

搬送時、応急処置の際は、必ず誰かが付き添いましょう

熱中症の症状があったら、涼しい場所へ移し、すぐに体を冷やしましょう。

（3）現場での応急処置

① 涼しい環境への避難

風通しのよい日陰や、できればクーラーが効いている室内等に避難させましょう。

② 脱衣と冷却

・ 衣服を脱がせて、体から熱の放散を助けます。きついベルトやネクタイ、下着はゆるめて風通しを良くします。

・ 露出させた皮膚に濡らしたタオルやハンカチをあて、うちわや扇風機等で扇ぐことにより体を冷やします。服や下着の上から少しずつ冷やした水をかける方法もあります。

・ 自動販売機やコンビニで、冷やした水のペットボトル、ビニール袋入りのかち割

氷、氷のう等を手に入れ、それを前頸部（ぜんけいぶ）（首の付け根）の両脇、腋窩部（えきかぶ）（脇の下）、鼠径部（そけいぶ）（大腿の付け根の前面、股関節部）に当てて、皮膚直下を流れている血液を冷やすことも有効です。

- ・体温の冷却はできるだけ早く行う必要があります。重症者を救命できるかどうかは、いかに早く体温を下げるができるかにかかっています。
- ・救急車を要請する場合も、その到着前から冷却を開始することが必要です。

③ 水分・塩分の補給

・冷たい水を持たせて、自分で飲んでもらいます。冷たい飲み物は胃の表面から体の熱を奪います。同時に水分補給も可能です。大量の発汗があった場合には、汗で失われた塩分も適切に補える経口補水液やスポーツドリンク等が最適です。食塩水（水 1.に 1 ～ 2g の食塩）も有効です。

・応答が明瞭で、意識がはっきりしているなら、冷やした水分を口からどんどん与えてください。

・「呼びかけや刺激に対する反応がおかしい」、「答えがない(意識障害がある)」時には誤って水分が気道に流れ込む可能性があります。また「吐き気を訴える」ないし「吐く」という症状は、すでに胃腸の動きが鈍っている証拠です。これらの場合には、口から水分を飲んでもらうのは禁物です。すぐに、病院での点滴が必要です。

④ 医療機関へ運ぶ

・自力で水分の摂取ができないときは、塩分を含め点滴で補う必要があるので、緊急で医療機関に搬送することが最優先の対処方法です。

熱中症予防関連サイト

環境省熱中症予防情報サイト

（PC）<https://www.wbgt.env.go.jp/>

（スマートフォン）<https://www.wbgt.env.go.jp/sp/>

（携帯電話）<https://www.wbgt.env.go.jp/kt/>

農林水産省農作業安全対策

http://www.maff.go.jp/j/seisan/sien/sizai/s_kikaika/anzen/