

こんにちは！日野農業改良普及所です。

第8号となった「かわら版」ですが、今回のテーマは「**熱中症予防**」です。

「熱中症を防ぎましょう！」

熱中症とは、高温多湿の環境下において、体内の水分および塩分（ナトリウムなど）のバランスが崩れたり、体内の調整機能が破たんするなどして発生する障害の総称で、重症になると命にかかわる病気です。めまいや失神、筋肉の硬直、大量発汗、頭痛・気分の不快、吐き気・倦怠感・虚脱感、意識障害・痙攣・手足の運動障害や高体温のような症状が現れます。

熱中症には環境と素因（病気にかかりやすい素質）が大きく関係しています。温度が低くても湿度が高い時（体温を下げる為の汗による蒸散ができなくなる）、長期間の屋外での作業や屋内でも厚手の衣服での行動などが原因で起こります。

一度熱中症にかけると、細胞が壊死することによる後遺症が残る症例もあるようです。熱中症にかからないようにすることが重要です！

■農作業における熱中症の発生状況

○死亡事故件数

- ・農業も熱中症にかかるリスクの高い職業です！

統計によると死傷災害の業種別では、建設業が1位ですが、農業も炎天下で体力を消耗する仕事という点では、熱中症発症のリスクの高い職業ですので、注意が必要です。

- ・農作業中の熱中症による死亡事故件数が多いのは8月です。
- ・発生時間帯では、15時頃が最も多く次いで、16時、14時の順に多いです。午前中からの疲労の蓄積による発生と考えられます。

○熱中症症状による分類

熱中症の症状による分類		
分類	症状からの診断	症状（熱中症予防通達より）
Ⅰ 軽症	熱失神	立ちくらみ めまい 失神 顔面蒼白 脈が速く弱い 脳への血流が瞬間的に不十分 皮膚血管の拡張し、血圧の低下している
	熱痙攣	筋肉痛 筋肉の硬直 けいれん 大量の汗 大量の発汗に伴う、血液中のNa等の欠乏
Ⅱ	熱疲労	頭痛 吐き気 嘔吐 倦怠感 虚脱感 気分の不快 体がぐったりする。力が入らない
Ⅲ 重症	熱射病 死に至る可能性がかなり高い	意識障害 痙攣 手足の運動障害 呼びかけや刺激に対し反応がおかしい 体がガクガクと引きつけがある。 運動機能障害 まっすぐに歩けない 高体温 体に触れると暑い（ 40℃以上のある ） 肝腎機能障害 脳（体温中枢）の機能障害

■ 予防方法

予防1 「測る」「摂る」「冷やす」を合言葉に！

「測る」

「気温と湿度を」いつも気にしましょう！

最高気温が30℃の場合、アスファルトの温度は45℃とされています。ビニールハウス内の温度を把握されていますか？自分のいる環境の気温や湿度をいつも気にしましょう。

「水分」をこまめに、「塩分」をほどよくとりましょう！

「摂る」

のどがかわいていなくても、こまめに水分をとりましょう。作業前に150ml、作業20分ごとに150ml（外作業、重労働の場合）とると望ましいとされています。理想は経口補水液またはお茶（ノンカフェイン）プラス塩飴などを摂りましょう！

*ただし、かかりつけ医から水分や塩分の制限をされている場合は、よく相談の上、その指示に従いましょう。

休憩中は、涼しくしましょう！

「冷やす」

休憩中は涼しいところ（日陰やエアコン（24～26℃）で体を休めましょう。脱げるところまで脱衣し、体をリラックスさせましょう。

「衣服を」工夫しましょう！

衣服は通気性のよい生地を選びましょう。綿のシャツは、汗を吸収すると「重くなり」、体に張り付くため体力を奪うことになってしまいます。下着には吸水性や速乾性にすぐれた素材を選ぶと良いでしょう。

予防2 暑さに負けない体づくりを！

「丈夫な体」「健康な体」をつくりましょう！

バランスのよい食事やしっかりとした睡眠をとり、丈夫な体をつくりましょう。体調管理をすることで、熱中症にかかりにくい体づくりをすることが大切です。



作業中のお勧めアイテム

『保冷ジェルを凍らせて使うアイテム→1,500円程度で購入できます』

*首まわりはきな血管が体表近くに出ており、身体全体を効率的に冷やすことができると言われます。

■ 応急処置

1. 意識の確認（発見時刻を記録する）
2. 全身の状態確認（体温、心拍数、汗のかき方）
3. 涼しい場所へ移動

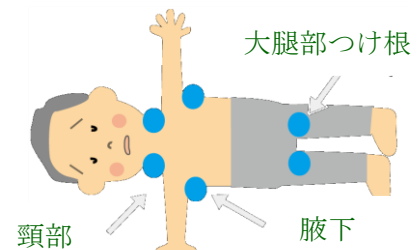
服をゆるめる。本人が楽な姿勢で休ませる。

4. 水を飲ませる

コップに少量(50mL)程度。手渡しし、水が飲めるか確認。筋肉のけいれんの有無を見る。嘔吐しないか。

（*意識が無い場合は無理に水をのませない）

5. アイシング 足を高くする（頭に血液を送るため）。頸部・腋下・大腿部つけ根に氷嚢。



*冷やす優先順位は
①頸部②腋下③大腿部
つけ根の順で。

■ 医療機関受診の判断

- ① 本人の意識がはっきりとしていること
 - ② 水分や塩分を自分で摂取していること
 - ③ 明らかに症状が軽快していること経過観察は、30分以内とする
- ①②③が揃う ⇒ このまま経過観察する 全て揃わない ⇒ 119番へ通報する。

（医療機関に搬送する。）

参考：一般社団法人鳥取県産業環境協会資料より（担当：木下）