

決定版!

# 農作業で熱中症にならないための5ヶ条

## 第1条 早朝は涼しいが、朝のカラダは脱水状態であることを知っておく。

朝は、寝ている間に呼吸や寝汗などで水分が失われているため脱水状態なのです。また血小板の活動が盛んなため、心筋梗塞などの危険性が高いのです。できれば食事をして(バナナとかでも構いません)、水分補給をしてから作業をされることをお勧めします。

## 第2条 ハウス内は高温・多湿。湿度が高いと、熱中症の危険性高し。

暑くなることが分かっているハウス農家の方は、少しでも涼しい早朝に作業をします。でも、ハウスは実は朝8時の段階で40℃程度に温度上昇。しかも地面や野菜の持つ水分が蒸発し高温多湿状態に拍車をかけています。水分補給はもちろん、珠の汗(ぼたぼた落ちる汗)をかくとぎのために、塩分をしっかり摂ること。経口補水液を準備しておくことを勧めます。

## 第3条 選別・仕分け作業場も高温・多湿。室内でも、油断大敵のこと。

確かに直射日光は避けられますが、作業場の多くは冷房施設が無いため高温多湿の環境です。室内でも高温多湿の環境は、熱中症の危険性が高まります。水分補給をしっかりして、休憩をこまめにとりましょう。

## 第4条 田んぼや畑では、トイレが無くとも水分補給を控えないこと。

水分を控えると、脱水による熱中症の危険性が高まります。特に女性は、携帯トイレなどを用意し、しっかり水分と塩分を摂取することをお勧めします。

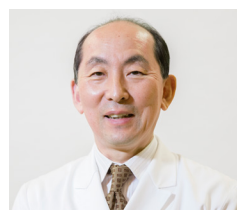
## 第5条 農業においては、熱中症が原因の事故や疾患が多いと知る。

確かに統計上は少ない数字が出ています。しかしながら、農業の現場は少人数で管理者がいない状況です。トラクターの事故や心筋梗塞・脳卒中なども脱水による熱中症が原因になっている可能性が高いのです。強い西日があたる場所では、作業を午前中に済ませる工夫や特に帽子をかぶったり首筋をタオルなどで日光から守ることはもちろん、水分と塩分をこまめに摂取することをお勧めします。

監修



教えて!  
「かくれ脱水」委員会



教えて!「かくれ脱水」委員会  
委員 山田琢之

愛知医科大学客員教授  
なごや労働衛生コンサルタント事務局長  
エスエル医療グループ栄内科院長