

## 農作業中の熱中症に注意しましょう

平成 25 年 7 月 10 日  
鳥取県農作業安全・農機具盗難防止協議会

- 7月8日広島気象台は、「中国地方は、梅雨明けしたとみられます」と発表しました。
- 7月に入り、高温な状況が続いており、7月5日には鳥取県福祉保健部健康医療局健康政策課より「熱中症警戒週間」が発表されました。
- 今週末にかけても引き続き、最高気温・最低気温とも高温な状況が予想されています。
- 今後とも、「高温注意情報」（気象台）に注意し、気温の高い日の作業には十分注意しましょう。
- ビニールハウス内は気温や湿度が高く、熱中症の危険が高い場所なので、特に注意しましょう。
- 高齢者は特に注意が必要です。農作業中でも周りの者が声を掛け、体調を確認しながら休息や水分補給を進めましょう。

### 【予防方法】

- ・できるだけ気温の高い時間帯を避けて作業しましょう。高温下での作業時間をなるべく少なくするような作業の進め方を計画しておきましょう。
- ・暑さへの慣れには、1週間程度時間がかかります。この間は徐々に暑さに慣れるよう作業時間や休息の取り方に注意しましょう。
- ・特に気温が高くなりやすいハウス内は、作業中はできるだけ換気に努めるなど、注意しましょう。
- ・日射を防ぐ服装をする。通気性の良い素材の長袖シャツと長ズボンを着用し、つばの広い帽子などを被りましょう。
- ・30分に1度、コップ1杯の水分補給を目安としましょう。農作業は汗を多くかくため体内の塩分も失われます。スポーツドリンクや食塩を添加した水（水1リットルに対して砂糖大さじ4と1/2、食塩小さじ1/2）等により、水分と塩分の両方を補給しましょう。

### 【からだに異常を感じたら】

- ・農作業中に、めまい、頭痛、吐き気などを感じたら、直ちに作業を中止し、涼しい場所で体を冷やしましょう。
- ・症状が改善しない場合は躊躇なく救急車を呼び、医療機関で受診しましょう。

### 【日ごろの心がけ】

- ・日頃の健康管理を心がけ、体調がすぐれない状態での高温時作業を控えましょう。