

農作業中の熱中症に 注意しましょう！

平成30年7月9日から15日までの1週間に、熱中症で救急搬送された人数が全国で9956人（速報値）にのぼったと、総務省消防庁が発表しました。救急搬送された患者のうち12名の方が亡くなっており、今後、より一層の注意が必要です。

夏の農作業で心がけること

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控えましょう。天気予報もこまめに確認しましょう。

作業前・作業中の水分補給、こまめに休憩をとりましょう

- ☀ のどが渇いていなくても20分おきに休憩し、毎回コップ1～2杯以上を目安に水分補給しましょう。
- ☀ 休憩時は、日陰等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。



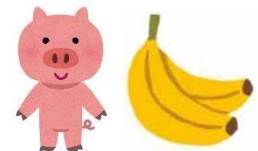
作業時の服装に注意し、体温上昇を防ぎましょう

☀ 屋外では帽子や通気性のよい衣類を着用しましょう。

日常生活で心がけること

熱中症に負けない体づくりをしておきましょう

- ☀ 暑さに強くなる食べ物を積極的にとりましょう。
(ビタミンB1を含む豚肉、卵、カリウムを含むホウレンソウやバナナ、クエン酸を含む梅干し等)



日々の体調管理に一段と気をつけましょう

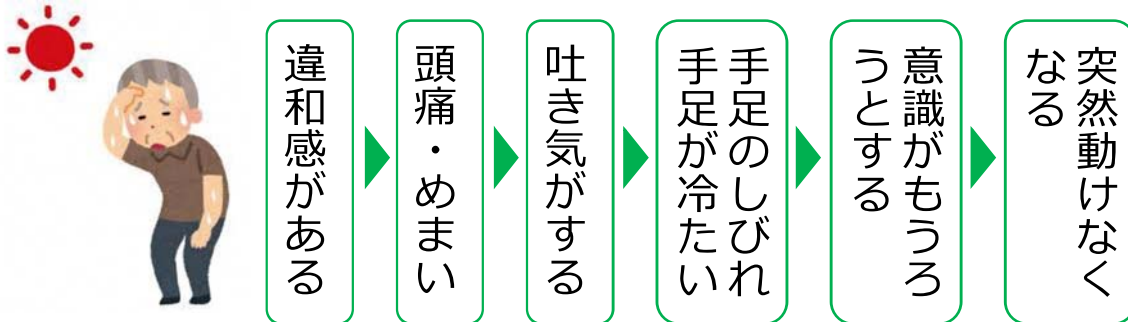
- ☀ 朝食は欠かさず食べ、睡眠はしっかりととり、飲酒は控えめにしましょう。
- ☀ 高血圧症、糖尿病の持病がある場合や、体調に不安がある場合は、作業の予定を変更しましょう。



熱中症が疑われる場合の処置

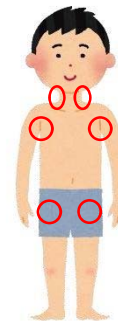
暑い環境で体調不良の症状がみられたら、すぐに作業を中断しましょう

☀ 代表的な症状は以下のとおりですが、熱中症には特徴的な症状がなく、「暑い環境での体調不良」はすべて熱中症の可能性がります。



応急処置を行いましょ

- ☀ 涼しい環境へ避難しましょ
- ☀ 服をゆるめて風通しをよくしましょ
- ☀ 水をかけたり、扇いだりして体を冷やしましょ
- ☀ 水分・塩分を補給しましょ



わきの下、両側の首筋、足の付根を冷やすと効果的です

病院で手当てを受けましょ

- ☀ 応急処置を行っても症状がよくなる場合は、すぐに病院で手当てを受けるようにしてください。



地域が一体となった予防を

- ☀ まわりが協力して、熱中症予防を呼びかけあうことが大切です。一人作業を極力避け、二人以上での作業を心がけ、熱中症の予防を呼びかけあうなどしましょ。
- ☀ みなさんの体は、自分一人のためものではありません。家族の方、地域の方に心配をかけないためにも、熱中症にならない工夫をしましょ。

