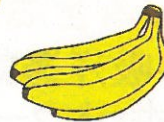
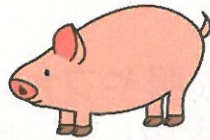
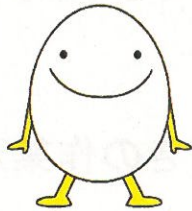


日常生活で気をつけること

1. 暑くなる前に、熱中症に負けない体作りをしておきましょう

- ☀ 暑さに慣れるため、毎日30分くらい歩く習慣をつけましょう
(歩いた後は牛乳を1杯飲むとさらに効果的です)
- ☀ 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を含む豚肉や卵、カリウムを含むほうれん草やバナナ、クエン酸を含む梅干しやパイナップルなどが効果的です)



2. 暑くなってきたら、日々の体調管理に一段と気をつけるようにしましょう

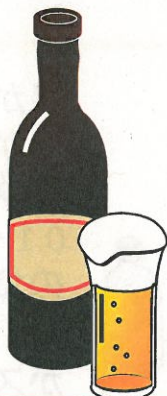
- ☀ 高血圧症・糖尿病等の持病や、睡眠不足・前日の飲酒・朝食の未摂取等は熱中症の発生に影響を与えます



朝食は作業前に欠かさず食べましょう



睡眠はしっかりととりましょう

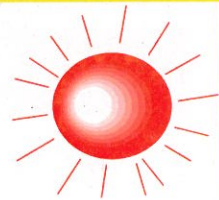


お酒はほどほどにしましょう
(気づかないうちに脱水します)



持病がある場合や体調不良のときは
翌日の作業内容の変更などを検討しましょう

夏の農作業で気をつけること



1. 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、高温時の作業は極力避けましょう
- ☀ 日中のシャベルを使った作業や草刈りは避けましょう(別添2参照)

2. こまめな休憩、水分補給を行いましょう

- ☀ のどが乾いていなくても20分おきに休憩し、毎回コップ1~2杯をめやすに水分補給しましょう
- ☀ 休憩時は作業着を脱ぎ、手足を露出して体温を下げましょう

3. 熱中症予防グッズを活用しましょう

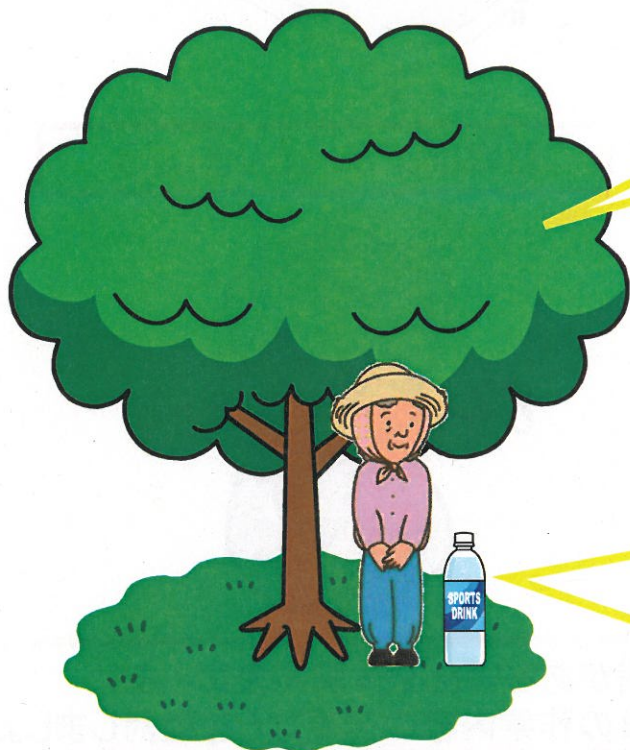
- ☀ 屋外では帽子、吸汗速乾性素材の衣服やファン付きの作業着、屋内では送風機やスポットクーラーなどを活用しましょう

4. 単独作業を避けましょう

- ☀ 作業は2人以上で行うか、時間を決めてお茶を運び合うなど、定期的に異常がないか確認し合うようにしましょう

5. 高温多湿の環境を避けましょう

- ☀ 作業場所には、日よけを設ける等、できるだけ日陰で作業をするようにしましょう
- ☀ ハウス等の施設内では、断熱材を使用したり、風通しを良くするなどして気温や湿度が高くなりすぎないようにしましょう



木陰などの涼しい休憩場所を必ず確保しておきましょう



or



足がつったり、筋肉がピクピクする症状がみられたら、0.1~0.2%程度の食塩水(1ℓの水に1~2gの食塩)かスポーツ飲料を飲みましょう

熱中症が疑われる場合の処置

1. 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」は全て熱中症の可能性がります

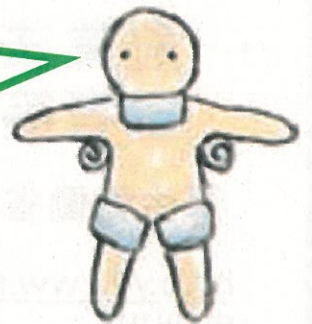


2. 応急処置を行いましょ



- ☀ 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

脇の下、両側の首筋、足の付け根を冷やすと効果的です



3. 病院で手当を受けましょ

☀ 意識がない場合、自力で水が飲めない場合、応急処置を行っても症状がよくなる場合は、すぐに病院で手当を受けるようにして下さい



参考情報

- 熱中症対策を含む農作業安全対策全般について

農林水産省ホームページ「農作業安全対策」

http://www.maff.go.jp/j/seisan/sien/sizai/s_kikaika/anzen/index.html#necc_huushou

- 熱中症予防グッズについて

全国農業機械商業組合連合会ホームページ「おしゃれな農作業ウェア」

<http://www.zennouki.org/ware.html>

- 熱中症全般について

環境省ホームページ「熱中症予防情報サイト」

<http://www.wbgt.env.go.jp/>

- 農業法人等で雇った人の熱中症予防や地域の高齢者等に対する熱中症対策の事例等について

厚生労働省ホームページ「熱中症関連情報」

http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/nettyuu/

- 気温に関する予測情報などについて

気象庁ホームページ「熱中症から身を守るために」

<http://www.jma.go.jp/jma/kishou/known/kurashi/netsu.html>