

## 夏季の熱中症対策について

夏場等の暑熱環境下での作業は、熱中症を生じるおそれがあるので、次の事項に注意して下さい。

熱中症の予防は、水分をとることと、体温の上昇を抑えることが基本です。また、次第に気温が上がってきた時の日々の体調管理は極めて重要です。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。農作業中の熱中症による死亡事故は、7・8月に70～80代の方が1人で屋外作業を行うときに集中して発生しています。そのような状況で作業を行うときは、特に注意をするようにして下さい。

- 1 日中の気温の高い時間帯を外して作業を行って下さい。
- 2 休憩をこまめにとり、作業時間を短くするようにして下さい。10時と15時の休憩だけでなく、暑いときには30分おきや1時間おきなど、こまめに休憩をとることが必要です。熱中症計等を使用すると、客観的に熱中症の危険性を把握することができ、休憩の目安にもなります。
- 3 シャベルを使った作業や草刈りなどは、身体作業強度が非常に高いため、熱中症を発症する危険性も高まります(別添2参照)。高温多湿の日や照り返しの強い日は、可能な限り作業を避けるようにして下さい。
- 4 のどの渇きを感じる前に、水分をこまめに摂取し、汗で失われた水分を十分に補給して下さい。大量の発汗がある場合は水分だけでなく、スポーツ飲料などの塩分濃度0.1～0.2%程度の水分摂取をするようにして下さい。
- 5 帽子の着用や、汗を発散しやすい服装をして下さい。吸汗・速乾素材の衣服や、換気可能な衣服(ファンが付いているものもあります)の利用も検討して下さい。作業着が長袖の場合が多いですが、休憩時には脱ぐことも効果があります。
- 6 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て下さい。
- 7 屋内では遮光や断熱材の施工等により、作業施設内の温度が著しく上がらないようにするとともに、風通しをよくし、室内の換気に努めて下さい。スポットクーラーや送風機の利用も効果があります。ハウス等の施設内では、気温や湿度が著しく高くなりやすいので、特に気を付けて下さい。

- 8 作業施設内に熱源がある場合には、熱源と作業者との間隔を空けるか断熱材で隔離し、加熱された空気は屋外に排気するようにして下さい。
- 9 台風等の発生や、作物の生育状態によって、暑いときでも作業を進めなければいけないことがあります。そのような場合には、特に体調の変化等に気をつけて下さい。
- 10 1人で作業中に熱中症になると、助けてくれる人がいないため重症化する可能性があります。作業はできる限り2人以上で行うとともに、万が一に備える観点からも、携帯電話を必ず身につけておくようにして下さい。また、緊急連絡先も登録しておいて下さい。