

農業者のみなさまへ

熱中症対策で夏も元気に!

監修:井上 芳光先生【大阪国際大学 名誉教授】

夏に向けて、農作業中に熱中症になる人が増えてきます。熱中症は正しい知識を身に着けることで、予防することができます。
暑さをさせて熱中症予防行動をとることを心がけましょう。

農作業時における熱中症予防のポイント

暑さを避ける

高温時の作業は極力避け、
日陰や風通しの良い場所で
作業しましょう。



単独作業は避ける

熱中症になってしまった際、
早期発見、対処が大切です。
複数名で作業し、
時間を決めて声をかけあいましょう。



こまめな休憩と水分補給

喉の渇きを感じる前に、
こまめに水分・塩分を
補給しましょう。



出典:農林水産省「農作業中の熱中症を予防しましょう」より一部改訂

水分補給時のポイント

汗をかくと、水分と一緒に塩分もカラダから失われます。
喉の渇きを感じる前から塩分を含む飲料を
こまめに補給するようにしましょう。
水分と塩分の補給にはイオン飲料がおすすめです。

特に65歳以上の高齢農業者は農作業中の発汗量が多く
汗から塩分も多く失われるため、多めに補給することが必要です。
塩分制限があるかたは医師等にご相談ください



おすすめの飲料は /

熱中症対策のための水分補給に必要な

食塩相当量

0.1~0.2g (100ml中)

食塩水0.1%~0.2%

出典:農産部 熱中症環境保健マニュアル

熱中症対策アイテムの活用

身体冷却 (暑いときの作業等が避けられないときに活躍)

身に着けることで作業中の身体を冷やす効果があります。

アイススラリーを作業前に飲むことで、作業中の深部体温の上昇を抑えることができます。

外部冷却(カラダを外から冷やす)



ネッククーラー

内部冷却(カラダを内から冷やす)



アイススラリー

1人作業の備え

やむを得ず1人作業をする際にもリスクを回避するときに活躍。



ウェアラブル端末、応急セット

環境改善

作業場を涼しくしたり、休憩の質を高めたいときに活躍。



ミストファン

出典:農林水産省「農作業中の熱中症を予防しましょう」より一部改訂