

農作業安全 熱中症予防・対策



今日も1日ご安全に！

鹿児島県農業機械連絡協議会

曇り日に、「涼しい」って思ったのそしたら

久しぶりに仕事はかどるがんばるぞい！

でもね・・・

暑いって、わかるのに温・湿度計必要なの？

温・湿度計買ったよ

温・湿度計

夕方には、重度の熱中症になった

まぢ、ピンチ

その日の気温は、31℃だったのに涼しいと勘違いした結果だよ人間の感覚なんて、あてにならない

涼しかったのに、なんで？

晴天の気温36℃の日が続くと曇りの31℃は、すぐく涼く感じる

温・湿度計は、涼しく感じる日に気温が高いことを確認するために必要だよ

湿度が高い日も要注意だよ

体の水分状態を自分で判断する方法

水分不足 スキスキ

腎臓

熱中症で脱水を伴う場合急性腎障害が出やすくなります

頭痛薬 (解熱鎮痛剤) の効果で腎臓の血管収縮

血管収縮により血流が制限され腎臓で慢性的腎臓病になる危険が高まる

熱中症による頭痛では頭痛薬の服用はキケンです

水分不足で体内の血液がドロドロになり血栓ができるのが、夏血栓

熱中症の症状にプラスして、片側の腕や顔に麻痺があれば脳梗塞の可能性が高い

あれ?? 何これ?? 腕か下がる

- □ □ 両腕上げて片腕だけ不自然に下がる
- □ □ 眉や口がゆがむ うまく話せない
- □ □ 水をうまく飲めず口からこぼれる

時間の猶予は発症から治療まで4時間半です 該当の症状ならすぐに救急車を呼びましょう

※出典：医療法人さがら内科クリニック HP

※出典：薬剤師さんの備忘録より

熱中症は、頑張れるから危険

「あと少し」の頑張りが命とりになります

ヤバイ、体が動かなくて立てない 電話もできない

気分が悪くなったら すぐ作業中止

気温の高い時は「休む」が最善の選択ですが作業しないといけない時があります。涼しい場所に移動して休憩してください。

自分で水分を飲む、自分で判断できる場合

涼しい場所に移動して、経口補水液などで水分補給し体を冷やす

動けない 意識が混濁 どうすればいいんだ？ 体が動かない？

救急車を呼び 医療機関へ

待つ間も 体を冷やす

多湿だと汗がかけない 雨のハウス内

梅雨明けだ!

暑さに不慣れ

寝不足・二日酔い

涼しく感じる曇り日

連日の作業で疲労が蓄積してきたとき

体が動かぬ

直射日光下

熱中症になりやすい条件

動けない

汗が、滝のように出る

頭が痛い

吐きそう

いきなり失神

鼻水出まくり

あくび止まらん

めまい

腹が痛い

熱中症になりにくくする対策

朝食を食べよう

水分補給

睡眠は7時間以上

喉が乾く前に飲む

20分に1回休憩

アイスベスト着用

空調服着用

扇風機で、風を起こそう

日焼け止め

帽子、長袖、サングラス

体の水分状態を自分で判断する方法

正常範囲	水分補給良好
正常範囲	コップ一杯の水分摂取
脱水状態	1時間以内に 250ml の水分摂取 農作業中なら 500ml の水分摂取
超脱水状態	すぐに 250ml の水分摂取 農作業中なら 500ml の水分摂取
危険状態	すぐに 1000ml の水分摂取 この色より濃い場合は 医療機関に行く

おしっこで、体内の水分状態判定

汗で体液減

水だけ飲む

体液薄くなる

再び脱水状態

水分補給

水分だけ補給すると、体液濃度が薄くなります。そのため、尿で水分を排出します。のどの渇きが止まり、体に必要な水分が欲しくなくなる。「自発的脱水」になります。

水分と塩分を補給しよう。糖分の同時補給で、腸からの塩分吸収が促進されます。

水分補給

水分

塩分

糖分

水分

水分補給

水分だけ補給すると、体液濃度が薄くなります。そのため、尿で水分を排出します。のどの渇きが止まり、体に必要な水分が欲しくなくなる。「自発的脱水」になります。

水分と塩分を補給しよう。糖分の同時補給で、腸からの塩分吸収が促進されます。

水分補給

水分

塩分

糖分

水分

水分補給

水分だけ補給すると、体液濃度が薄くなります。そのため、尿で水分を排出します。のどの渇きが止まり、体に必要な水分が欲しくなくなる。「自発的脱水」になります。

水分と塩分を補給しよう。糖分の同時補給で、腸からの塩分吸収が促進されます。

水分補給

水分

塩分

糖分

水分

水分補給

水だけ飲むと危険な自発的脱水

出典：厚生労働省あんぜんプロジェクト HP

出典：大塚製薬 HP