

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

温・湿度計が必要

「暑い日、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・・・

温・湿度計買ったよ

暑いって、わかるのに、湿度計必要なの？

少し前まで、温・湿度計なんて必要ないと思ってた

夕方には、重度の熱中症になった

まぢ・ピンチ

涼しかったのに、なんで？

その日の気温は、31度だったのに、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

晴天の気温36度の日が続くと、曇りの31度は、すごく涼く感じる

温・湿度度計は、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

熱中症による頭痛では頭痛薬の服用はキケンです

脱水 **スキスキ**

腎臓

血管収縮により血流が制限され腎虚血で慢性的腎臓病になる危険が高まる

脱水を伴う場合急性腎障害が出やすくなります

頭痛薬 (EAE) 効果で腎臓の血管収縮

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？腕が下がる

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

時間経過で手足は冷たくなり、脈を触ると弱く、呼吸が浅くなる

※出典：医療法人さくら内科クリニック HP

熱中症は、頑張れるから危険

「あと少し」の頑張りか命とりになります

ヤバイ、体が動かなくて立てない、電話もできない

水分が悪くなったら、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。気分が悪くなったなら無理をせず、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、どうすればいいんすよ、体が動かさない

救急を呼ぶ、待の間も体を冷やす

救急車を呼び医療機関へ

熱中症になりやすい条件

雨のハウス内 多湿だと汗がかけない
薬剤散布 防除着は暑い

暑さに不慣れ 寝不足・二日酔い

涼しく感じる曇り日 久しぶりに涼しい がんばるぞい!

暑さに不慣れ 暑さに不慣れ

作業を抜けない時 体調悪い 一度熱中症になると 少し暑さでも 再発しやすい

熱中症になったらどうなる？

動けない

寒い

汗が、滝のように出る

頭が痛い

いきなり失神

あくび止まらん ねむい

体の水分状態を自分で判断する方法

おしっこの色で、体内の水分状態判定

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

熱中症になりにくくする対策

睡眠は7時間以上 水枕で体の熱を抜こう 冷やし過ぎはダメだよ

朝食を食べよう 朝食は 最も重要な栄養素 梅干しも、食べよう

喉が乾く前に飲む 喉の渇き以上に水分は必要なんだよ

20分に1回休憩 水分と塩分の補給

汗で体液減 汗で体液減すると、体液濃度が薄くなる

アイズベスト着用 暑い環境でも2時間も冷たい

水だけ飲むと危険な自発的脱水

汗で体液減 水だけ補給すると、体液濃度が薄くなる

水だけ飲む 水分を排出し、体液濃度が薄くなる

自発的脱水 体液濃度を戻すため、尿で水分を排出します。のどの渇き止まり、体に必要な水分が欲しくなる