

24生産第1051号

平成24年7月5日

各地方農政局生産部長
内閣府沖縄総合事務局農林水産部長
北海道農政事務所農政推進部長

殿

農林水産省生産局農産部技術普及課長

農作業中の熱中症に対する指導の徹底について

農作業中の熱中症事故は毎年発生しており、特に気温の高い7月及び8月に事故が多く発生しているところです。気象庁が発表している3ヶ月予報での今夏の平均気温は、北日本では平年並みとされていますが、東日本、西日本及び沖縄・奄美では平年並みまたは平年より高いとされており、農作業時の熱中症対策が重要となっています。

熱中症は、梅雨明け後の蒸し暑い日など、身体が暑さに慣れていない時に起こりやすい傾向があることから、今後の暑熱環境下での作業は特に注意が必要です。

つきましては、農業者のほ場や施設内での熱中症による事故を防止するため、「農作業安全のための指針（平成14年3月29日付け13生産第10312号農林水産省生産局長通知）」に基づき、暑熱環境下での作業について、特に下記事項に留意するとともに、農林水産省が作成したリーフレットの活用や気象庁が発表する「高温注意情報」及び「高温に関する気象情報」などにも留意し、熱中症に対して十分な対策をとるよう貴管内都道府県への指導をお願いします。

記

暑熱環境への対応

夏場等の暑熱環境下での作業は、熱中症（熱射病、熱けいれん、熱まひ）を生じることがあるので、次の事項に注意すること。

ア 日中の気温の高い時間帯を外して作業を行うとともに、休憩をこまめにとり、作業時間を短くする等作業時間の工夫を行うこと。水分をこまめに摂取し、汗で失われた水分を十分に補給すること。

気温が著しく高くなりやすいハウス等の施設内での作業中については、特に気を付けること。

- イ 帽子の着用や、汗を発散しやすい服装をすること。
作業場所には日よけを設ける等できるだけ日陰で作業するように努めること。
- ウ 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、室内の換気に努めること。
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こと。

(参考)

- 農林水産省ホームページ（農作業安全対策関連）
「農作業安全の指針」、「農作業中の熱中症に注意しましょう！（リーフレット）」を掲載。
http://www.maff.go.jp/j/seisan/sien/sizai/s_kikaika/anzen/index.html
- 気象庁熱中症関連サイト
<http://www.jma.go.jp/jma/kishou/known/kurashi/netsu.html>
- 熱中症予防声かけプロジェクトホームページ
企業及び行政等と連携して、ポスター、チラシ及びインターネットなど様々なコミュニケーションツールで熱中症予防を国民に呼びかける運動を展開。本年は農林水産省も本運動と連携し、ポスター及びチラシを作成し、現場への周知を図る。
<http://www.hitosuzumi.jp/>

農作業時の熱中症に注意しましょう

熱中症は、適切な対策を取れば防ぐことができます。
お互いに声をかけあって、熱中症を予防しましょう。



天気予報と 体調をチェック

- 急に暑くなる日は
要注意です。
- 体調不良時は、無理を
しないように。



涼しい服装・安全な 作業環境

- 日差しを遮り汗を
逃がしやすい服装で。
- 作業はできる限り二人
以上で。建屋の中でも
風通し良く。



こまめな水分補給 こまめな休憩

- 喉が渇く前に、こまめ
に水を飲みましょう。
- こまめに涼しい場所
で休憩しましょう。



高齢者は要注意！



高齢者は若者に比べると、暑さや喉の
渇きも感じにくくなっています。
周囲の人も積極的に声をかけましょう。



熱中症になってしまったら

- 涼しい場所に
避難
させる
- 衣服を脱がせ、
身体を
冷やす
- 水分を
補給する
- 自力で水を飲めない、
意識がない場合は、
直ちに救助隊を
要請しましょう

みんなで声をかけあって、
熱中症を予防しよう！



ひと涼みしよう

熱中症予防 声かけプロジェクト



熱中症を
予防する
5つの
声かけ



飲み物を持ち歩こう



休憩をとろう



声をかけ合おう



栄養をとろう



温度に気をくばろう

ひと涼み

検索

<http://hitosuzumi.jp/>

農林水産省

農林水産省は熱中症予防声かけプロジェクトに参加しています。



農林水産省は農作業中の事故防止に取り組んでいます！

農水省 農作業安全 検索

http://www.maff.go.jp/j/seisan/sien/sizai/s_kikaika/anzen

農作業時の熱中症予防チェックシート

チェックしてくま!



- 天気や気温を確認しましたか？**
出かける前にならず天気予報を確認しましょう。急に暑くなる日は熱中症の危険が高くなります。梅雨明け直後は要注意です。風が弱い日や、湿度が高い日は熱中症にかかりやすくなります。
- 体調は万全ですか？**
体調不良(二日酔い・寝不足・風邪気味)の時は熱中症の危険が高くなります。作業時間を減らす、負荷の軽い作業にする、作業をとりやめるなど、無理をしないように。
- 朝ごはんは食べましたか？**
朝食で取るべき栄養分と水分をきちんと取りましょう。規則正しい食事は熱中症を防ぐことにもつながります。
- 涼しい服装を選んでいますか？**
服装は、日差しを遮り、汗を逃がしやすいものを着ましょう。綿や麻などの自然素材、スポーツウエアなどの吸汗・速乾性に優れた素材の服がオススメです。
- 日差しを遮る帽子はありますか？**
つばの広い帽子をかぶり、直射日光を遮りましょう。忘れたら、面倒でも取りに帰ることが身を守ることにつながります。
- 飲み物は持ちましたか？**
水分補給をこまめにしましょう。特に高齢者は水分不足や暑さを感じにくくなっているため、喉が渇く前に積極的に給水しましょう。大量に汗をかく場合は、塩分も補いましょう。
- 二人以上での作業ですか？**
一人で作業中に熱中症になると、助けてくれる人がおらず重症化するおそれがあります。できる限り二人以上で作業をし、体調不良時は我慢せず不調を伝えましょう。
- 作業場所は熱がこもりませんか？**
ハウスや畜舎など気温が上昇しやすい施設内での作業は、風通しをよくしましょう。室内の換気をして、熱がこもらないようにしましょう。
- 作業計画に無理はありませんか？**
涼しい時間帯に作業をしましょう。もし暑い時間帯に作業するときは、休憩をこまめに、作業時間を短くなどの工夫を。また、作業初日からの無理は禁物です。
- 緊急連絡先を知っていますか？**
いざというときのため、緊急連絡先を持ち歩きましょう。具合が悪くなったら無理せず、医療機関にかかりましょう。

熱中症予防 声かけプロジェクト

今すぐ会員登録！

会員ログイン



ホーム



声かけプロジェクトとは



伝えよう！熱中症予防



知ろう！熱中症



活動の拡がり



賛同会員になろう

ひと涼みスタイルBOOK

ひと涼みスタイルBOOK

身体を使っているようで
実は使っていないところに、
落とし穴があるんです！

ビジネス - 夏の農作業

ツイート

いいね！



炎天下での作業がついて回る仕事のひとつに、「農作業」があります。すでに今年も、熱中症で倒れた方がいるというニュースが聞こえてきていますが、どうすれば、それを防ぐことができるのでしょうか。高齢従事者も多い、農作業時の熱中症対策について紐解いていきます。

Text by Hitosuzumi Style Book



記事カテゴリー

健康

暑熱馴化 / 応急処置 / 水分の摂り方 / 救急

食卓

サラリーマン飯 / 夏カレー / 夏野菜 / 冷やし食材 / スイカ / アイス / 夏の郷土料理

ペット

犬&猫の熱中症予防

ビジネス

夏のビジネスマナー / ウォータービズ / 夏の農作業

住まい

緑のカーテン / 節電 / 生活用品 / DIY / クールシェア

スポーツ

ゴルフ / 部活動

子ども(乳幼児)

授乳 / 室内環境の整え方

遊び

デート / ツーリング / テマパーク / 花火大会

個人経営が多い農作業。
一人で作業している人は要注意！



ここ数年、夏になると必ずといっていいほど、農作業中に熱中症を発症したというニュースが聞かれます。

今年になってからもすでに報道されていますから、みなさんも聞いたことがあるのではないのでしょうか。

例えば、猛暑だった2010年。農作業中に熱中症にかかって死亡した人は、26人(農林水産省調べ)。建設業や製造業といった他業種と比較しても多く、最も危険な業種となっていました。

「炎天下での作業が中心であるとか、ビニールハウス内が高温になるとか、さまざまな理由があるようですが、農業は個人経営の方が多ということも大きな理由と言えるのだそうです。つまりほかの産業とは違

い、自分自身で熱中症を予防するしかないということ。加えて、農作業時も一人で作業していたり、誰かと一緒にいたとしても別々の場所で作業していたりという状況が、他産業とは異なるようです。

▲PAGETOP

身体の動きが少ない農作業、 意識的に動かすように！



「農作業と普通の作業の違いってわかりますか？」と問いかけるのは、信州大学大学院医学研究科の能勢博教授です。

「農作業は、ほかの肉体的な作業に比べて静的な動作が多いんです。草むしりとか、田植えとか……。例えば、健康な若い男性でも身体をしばって宙吊りにすると、30分程度で気絶してしまうはず。なぜかといえば、筋肉に動きがないから心臓に血液が戻ってこないんです。よって、気絶してしまう。人は立って筋肉が動いていれば、その運動によって心臓に血液を戻すことができます。そうすれば、気絶することはないんです」

「だから、注意しなければならないのは、静的な運動を続けているときということになります。しゃがんで草むしりをしていて、急に立ち上がるとクラッとしますよね。それがわかりやすい例だと思います」

では、農作業をするうえでは、どんなことに注意すればいいのでしょうか？ 能勢教授は続けます。

「できるだけ、動き回ったほうがいいんです。屈伸運度を意識的に行うとか、刈り取った草をトラックに運ぶとか。そうすることによって、筋肉が動き、血液を心臓に戻すことになります。そういう動作を作業の中に入れることで、予防になるんです。あとは一般的なこととしては、夏の日中にするな！ と(笑)。農作業は、朝の涼しいときに済ませるようにしましょう、ということだと思いますよ」

▲PAGETOP

水分補給と暑さを避けることが最重要です



農作業時の熱中症予防のポイントは、やはり「水分補給」と「暑さを避けること」ということになります。

● 暑さをしのぐ服装をしましょう！

- ・ 帽子をかぶること
- ・ 通気性のよい衣類を着用すること

● 水分補給をしましょう！

- ・ こまめな休憩、こまめな水分補給

● 環境づくり

- ・ 気温が高くなる日中は作業しない
- ・ ビニールハウス内に遮光や断熱処理を施す

農業に携わっている方には、高齢者の方も多いと思いますが、特に注意が必要です。実際、熱中症患者の約半数は65歳以上の方々とされています。年齢を重ねると、暑さや水分不足に対する感覚が低下するとともに、暑さ自体に対する身体の調整機能も低下します。のどの渇きに気づきにくくなったりしますので、定期的に水分を補給するよう、注意してください。

農林水産省では、『熱中症予防声かけプロジェクト』と共同制作した「農作業時の熱中症予防チェックシート」を用意しています。ぜひ農作業時の熱中症対策に役立ててください。

■『熱中症予防声かけプロジェクト』との共同制作チラシ(熱中症予防チェックシート)

http://www.maff.go.jp/seisan/sien/sizai/s_kikaika/anzen/pdf/tirashi.pdf

▲PAGETOP

