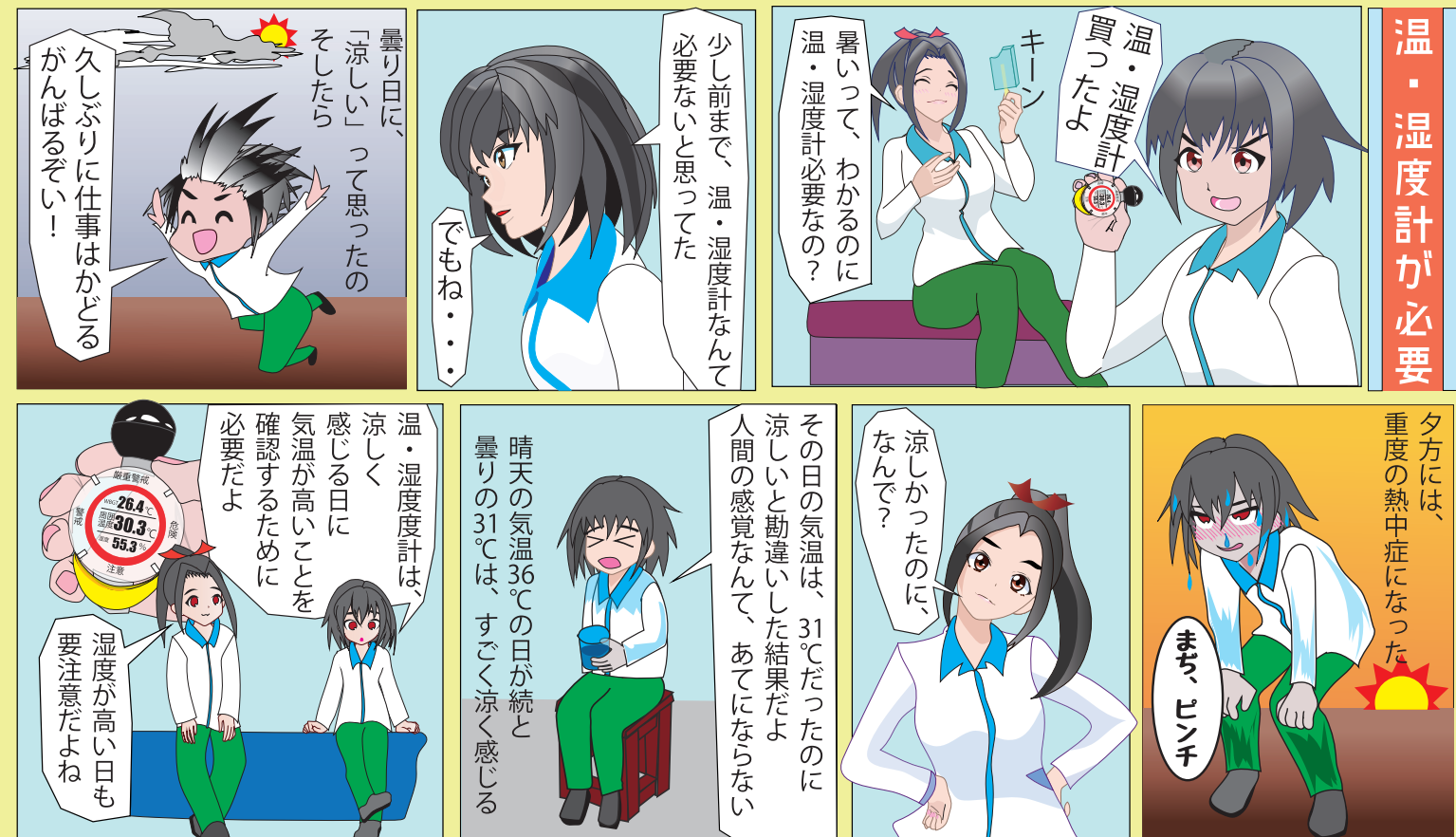


農作業安全 熱中症予防・対策

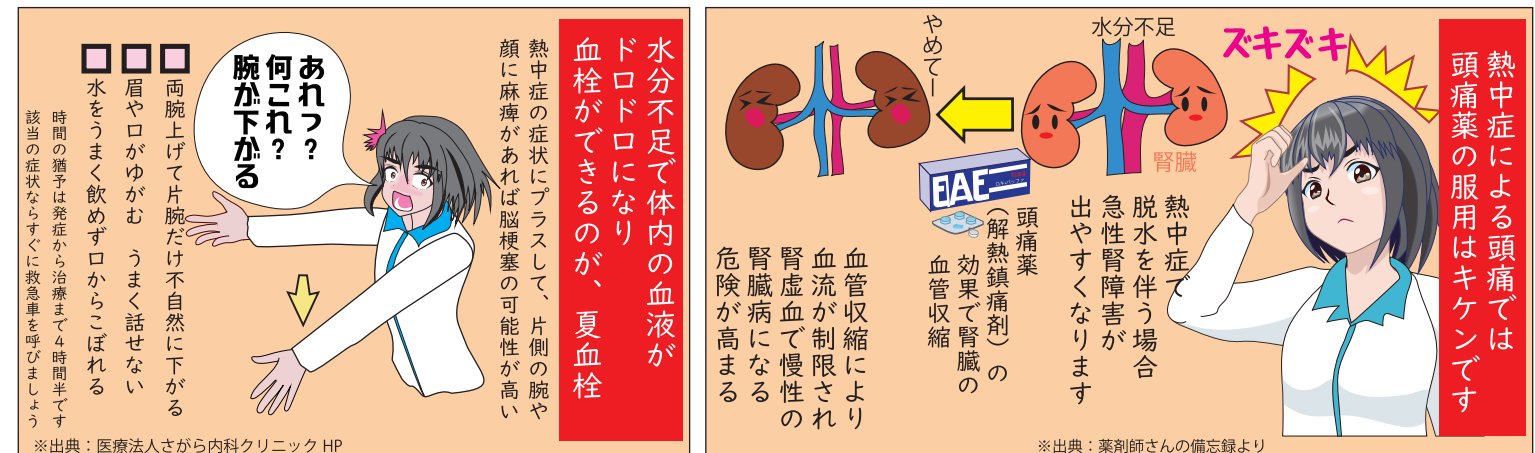


今日も1日ご安全に！

鹿児島県農業機械連絡協議会



体の水分状態を自分で判断する方法



発行者 鹿児島県農業機械連絡協議会事務局
(農政部経営技術課内)
TEL: 099-286-3155



今日も一日ご安全に！
SAFETY FIRST
農作業安全

2023年3月作成
イラスト、デザイン、構成
アクリステーション



薬剤散布
防除着は暑い

梅雨明けだ！
暑さに不慣れ

直射日光下
体が動かない
電話もできない
まっピンチ

多湿だと汗がかけない
雨のハウス内

ポヤーン
ねむい

寝不足・二日酔い

通風の悪い倉庫
倉庫内は、
温度高いよ

連日の作業で
疲労が蓄積してきたとき
疲れが抜けず体がだるくて重い
これは、危険信号だな

涼しく感じる曇り日
久しぶりに涼しい
がんばるぞい！

作業を抜けないとき
みんな作業していると
休むって言いにくいよね

熱中症の回復後
ダメだ、
体調悪い
一度、熱中症になると、
少しの暑さでも
再発しやすい

熱中症になりやすい条件

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

出典：厚生労働省あんぜんプロジェクト HP

手の甲をつまんで
2秒以上戻らなければ
脱水の可能性あり

ピコッ

手が冷たくなる
爪を押さえ放した時
ピンクに戻るまで
3秒以上かかる

ネバネバ
口がネバネバ
唇がしびれる

汗で体液減
水だけ飲む
水分排出
水分濃度を戻すため、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、腸からの水分吸収が促進されます。

水分補給
塩分
糖分
バランスが大切

出典：大塚製薬 HP

水だけ飲むと危険な自発的脱水

水分だけ補給すると、体液濃度が薄くなります。

体液濃度を戻すため、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、腸からの水分吸収が促進されます。

水分補給
塩分
糖分
バランスが大切

出典：大塚製薬 HP

熱中症になったらどうなる？

動けない

いきなり失神

寒い

吐きそう

おづえっ

汗が、滝のように出る

腹が痛い

鼻水出まくり

足が、つった

あくび止まらん
ねむい

頭が痛い

ねむい

熱中症になりにくくする対策

睡眠は7時間以上

氷枕で体の熱を抜こう
冷やし過ぎはダメだよ

6時間睡眠を2週間続けると
2日徹夜と変わらない
睡眠は大事

朝食を食べよう

朝食前の早朝農作業
その前に水分補給

寝ている間に失われた水分補給
バナナ・セロー
栄養取らなきゃ動けない

疲れ防止に速乾性の下着

ベタベタしない
臭くならない

気化熱で体温を逃す

喉が乾く前に飲む
ひと口、余計に飲む

喉の渇き以上に水分は必要なんだよ

複数人で作業する

限界だ、休憩しよう

手のひら冷却で、体温をさげる

冷たすぎる水は、血管収縮して効果が落ちます
10℃の水に5～10分

20分に1回休憩
水分と塩分の補給

1回にたくさん飲めないのだからこまめに水分補給

アイズベスト着用

暑い環境でも2時間は冷たい

空調服着用

想像よりも涼しく無いけど空調服着ると夕方の疲労感が軽減されます

日焼け止め
帽子、長袖、サングラス

日焼けは疲れる
日焼け防止で、体力温存