

農業と熱中症



今年の暑さが大詰めとなってきました。

夏野菜の収穫もピークではないでしょうか？

ようやくの収穫で作業にも身が入ることでしょうが、心配なのは熱中症です。

熱中症というと、スポーツに取り組む学生、外で力仕事をしている人などにみられる症状というイメージをお持ちかもしれません。ところが、熱中症で亡くなる方の約8割が65歳以上で、発生場所の多くが住居内となっています（*1）。

そして、熱中症は農作業と切っても切れない関係となってきています。

実は、高齢者の発生場所として住居の次に多いとみられるのが農場なのです（*1）（*2）。

農作業中の熱中症による死亡事故は、全国で年間20件前後発生しています（*3）。

農作業で熱中症が多い理由には、天候によって作業の集中が生じる、屋外作業が多い、夏季であっても長袖を着用することがある（*2）、といったことなどが挙げられます。

さらに、農作業は熱中症が重度化しやすいとされており、その理由には、水分を摂る機会が少ないからだと考えられています（*4）。

そこで、熱中症対策が必要となるのです。

熱中症対策の基本は、①体温の維持、②水分補給です。

①体温の維持

屋外では、帽子・上着で日射を遮ること。室内では、肌の露出を多くすること。

休憩時には、作業着を脱いで、衣服内の風通しを良くすること。

②水分補給

ノドの乾き具合ではなく、あらかじめ時間を決めて水分補給をすること。

例えば、20分おきにコップ1杯分の水を飲む、といったように。

あとは、熱中症に限った話ではありませんが、体調管理が大切です。

農作業も日常生活もカラダが資本です。

参考資料

（*1）厚生労働省調べ

（*2）中井誠一ら「スポーツ活動および日常生活を含めた新しい熱中症予防対策の提案」

（*3）農林水産省調べ

（*4）三宅康史ら「本邦における熱中症の実態」