農業者のみなさまへ

熱中症対策で夏も元気に！

監修:井上 芳光先生［大阪国際大学 名誉教授］

夏に向けて、農作業中に熱中症になる人が増えてきます。熱中症は正しい知識を身に着けることで、予防することができます。
暑さをさけて熱中症予防行動をとることを心がけましょう。

農作業時における熱中症予防のポイント

暑さを避ける

高温時の作業は極力避け、
日陰や風通しの良い場所で
作業しましょう。



単独作業は避ける

熱中症になってしまった際、
早期 発見、対処が大切です。
複数名で作業し、
時間を決めて声をかけあいましょう。



こまめな休憩と水分補給

喉の渇きを感じる前に、
こまめに水分・塩分を
補給しましょう。



出典:農林水産省「農作業中の熱中症を予防しましょう!」より一部抜粋

水分補給時のポイント

汗をかくと、水分と一緒に塩分もカラダから失われます。
喉の渇きを感じる前から塩分を含む飲料を
こまめに補給するようにしましょう。
水分と塩分の補給にはイオン飲料がおすすめです。

特に65歳以上の高齢農業者は農作業中の発汗量が多く
汗から塩分も多く失われるため、多めに補給することが必要です。
塩分制限があるかたは医師等にご相談ください



おすすめの飲料は

熱中症対策のための水分補給に必要な
食塩相当量

0.1～0.2g（100ml中）
食塩水0.1%～0.2%

出典:環境省 熱中症環境保健マニュアル

熱中症対策アイテムの活用

身体冷却（暑いときの作業等が避けられないときに活躍）

身に着けることで作業中の身体を冷やす効果があります。

外部冷却（カラダを外から冷やす）



ネッククーラー

アイススラリーを作業前に飲むことで、作業中の深部体温の上昇を抑えることができます。

内部冷却（カラダを内から冷やす）



アイススラリー

1人作業の備え

やむを得ず1人作業をする際にもリスクを回避するときに活躍。



ウェアラブル端末、応急セット

環境改善

作業場を涼しくしたり、休憩の質を高めたいときに活躍。



ミストファン

出典:農林水産省「農作業中の熱中症を予防しましょう!」より一部抜粋

高齢農業者は特に注意

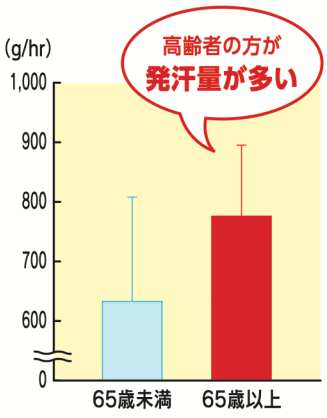
夏期暑熱環境下栽培作業時における農業従事者の体温調節反応調査

東京農業大学と大塚製薬株式会社による共同調査

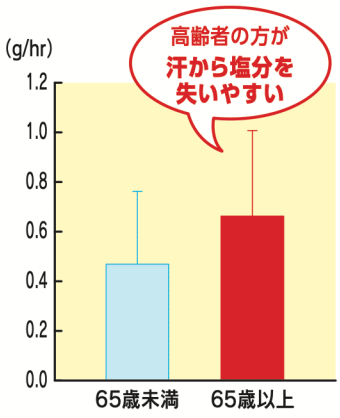
夏期暑熱環境下ハウス栽培作業時における農業従事者の体温調節反応

- 実施主体：東京農業大学と大塚製薬の共同研究
- 調査場所：埼玉県および神奈川県の畑作地帯に広がるガラス型ハウス内
- 調査対象者：専業農家でハウス栽培従事者、男性25名、年齢59.6歳±6.7歳（48～71歳）
- 水分補給：お茶か水を自由飲水（作業開始から作業終了直前まで自由摂取）
- 測定項目：ハウス内WBGT（暑さ指数）、作業時間、作業前後の体重、水分補給量、口渇感（VAS法）、体温（鼓膜温）、心拍数、汗中塩分濃度（塩分計）
- 調査時期：2013年8月下旬～9月上旬の晴天日
- 調査場所：ハウス内作業時における平均WBGT:29.0±1.1℃（27.4～30.1℃）
- 作業内容：花卉栽培およびイチゴ栽培のための土壌づくり（8時頃から12時頃まで）

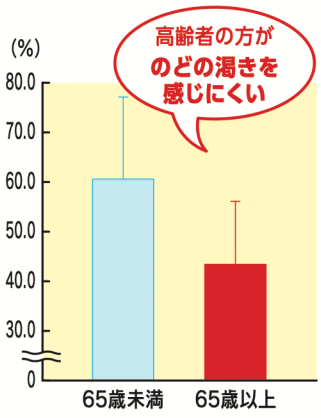
発汗量



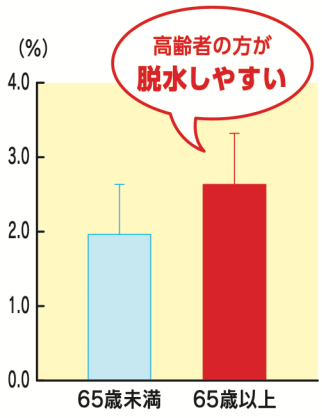
塩分損失量



口渇感の変化率



脱水率



日生気誌 53(2):95-103,2016

高齢農業者が熱中症になりやすい理由



発汗量や塩分損失量が多い → 喉の渇きを感じにくく、水分・塩分補給量が少ない → 体内の水分・塩分量が減る（脱水） → 体温がさらに上昇



高齢農業者ほど熱中症の危険性が高くなります。
正しい水分・塩分補給でしっかり熱中症対策をしましょう。

農林水産省からのお知らせ

農林水産省「MAFFアプリ」でも熱中症情報を発信しています！

MAFFアプリは、農・林・漁業に携わる皆さまに役立つ情報を農林水産省から直接お届けするスマホ用アプリです。
アプリ内のプッシュ通知機能をONに設定いただくことで、お住まいの地域で、熱中症アラート・熱中症警戒アラートが発表された際に通知を受け取ることができます。

※通信に要する費用（データ通信料等）は、利用者の負担となります。

MAFFアプリのダウンロードはこちら

App Store からダウンロード

Google Play で手に入れよう

明石市 健康推進課　Otsuka 大塚製薬　農林水産省