

農作業中の熱中症に注意を

過去に県内で農作業中の熱中症による死亡事故が発生しています。高温、高温下での農作業は、熱中症を引き起こしやすいので、次の予防のポイントを守り、十分に注意して作業を行いましょう。

○通気性の良い服装と帽子的着用

通気性の良い服と帽子で、直射日光を避け、冷却グッズ（空調服など）を活用しましょう。

○こまめな水分・塩分補給

「のどが渇く前」に、こまめに水分や塩分補給を。作業時は、あらかじめ休憩時間を決め、一定時間おきに木陰などの涼しい場所で休憩をとるようにしましょう。

○ハウスや畜舎の換気

ハウス内等での作業時は、短時間の作業でも側窓や天窓を開放して風通しをよくしましょう。

○複数人での作業

1人作業を極力避け、2人以上での作業を心掛けましょう。1人で作業する場合は、必ず家族や近所の人に作業場所と帰宅予定時刻を伝えましょう。

○無理のない作業計画

作業はなるべく暑い時間帯を避け、朝夕に集中して行うようにしましょう。体調が悪い時は無理をせず、できる限り作業をひかえましょう。

お気軽にお立ち寄りください

まちのクールオアシス

町では暑さの厳しい夏の日に、暑さをしのぎ涼むことが出来る場所として、町内の施設等を休憩所として開放しています。

外出時にはお気軽にお立ち寄りください。「まちのクールオアシス協力施設のステッカー」が目印です。詳しくは町ホームページをご覧ください。

クールオアシスの情報は
こちらから▶



もしも、熱中症が疑われる人を見かけたら

令和6年5月から9月の全国における熱中症による救急搬送人員の累計は97,578人で、年齢区分別では65歳以上の高齢者が約6割を占め、発生場所の約4割が住居でした。熱中症は急速に症状が進行し、重症化します。軽症の段階で早めに異常に気づき、応急処置をすることが重要です。

■熱中症の重症度と主な症状

分類	重症度	主な症状
I度	軽症 現場での応急処置が可能	めまい・失神、筋肉痛・筋肉の硬直（こむら返り）、大量の発汗
II度	中等症 病院への搬送が必要	頭痛、気分の不快、吐き気・おう吐、力が入らない、体がぐったりする（熱疲労、熱疲労症）
III度	重症 入院・集中治療の必要	意識がなくなる、けいれん、歩けない、刺激への反応がおかしい、高体温（熱射病）

出典：日本救急医学会の作成する「熱中症診療ガイドライン2015」

もしも、熱中症が疑われる症状の人を見かけたら、落ち着いて状況を確かめてください。

✓涼しい環境に避難させる

めまいや大量の発汗など、軽症の熱中症症状が見られる人がいたら、すぐに風通しの良い日陰やクーラーが効いている室内など涼しい場所へ移しましょう。涼しい場所に避難した後も、しばらくは症状が急変するおそれがあります。目を離したり、熱中症の疑いがある人を一人にしないようにしましょう。

✓体から熱を放散させて冷やす

衣服をゆるめたり、体に水をかけたり、ぬれタオルをあてて扇いだりするなどして、体から熱を放散させて冷やします。自動販売機やコンビニで、冷えた飲料水のペットボトル、ビニール袋入りのかき割氷、氷のうなどを手に入れ、それを首の付け根の両側、脇の下、鼠径部（大腿の付け根の前面、股関節部）に広く当て、皮膚直下を流れている血液を冷やすことも有効です。軽症の場合、これでよくなる場合があります。

✓自力で水分補給を促す

冷たい飲み物は胃の表面から体の熱を奪うと同時に、水分補給もできます。応答が明瞭で、意識がはっきりしているなら、冷たい飲み物を持たせて、自分で飲んでもらいましょう。

大量の発汗があった場合には、汗で失われた塩分も適切に補える経口補水液やスポーツドリンクなどが最適です。「呼びかけや刺激に対する反応がおかしい」、「応答がない（意識障害がある）」ときには、誤って水分が気道に流れ込む可能性があります。これらの場合には、口から水分を飲んでもらうのは禁物です。すぐに病院での点滴が必要です。

✓意識障害が見られる場合はすぐに病院に搬送する

自力での水分の摂取ができない場合や、意識障害が見られる場合は、症状が重くなっていると考えられます。救急車を呼ぶなど、すぐ病院に搬送する手段をとりましょう。



特集4

熱中症を予防しよう！



■問合せ 町保健センター
☎ 296-1211

熱中症は命にかかわる症状です。しかし、予防法を知っていれば防ぐことができます。熱中症は気温などの環境条件だけではなく、体調や暑さに対する慣れなどが影響して起こります。そして、熱中症は屋外だけではなく、室内でも多く発生しています。

気象庁と環境省が共同で発表する熱中症警戒アラートを活用して、熱中症の危険性が極めて高くなると予想される日は、できるだけ暑さを避け、水分・塩分の補給をしっかりと行うなどの対策をしましょう。また、熱中症が疑われる人を見かけたら、状況を確認、早めに応急処置をするようにしましょう。

熱中症は予防が大切です

こまめに休憩しましょう



水分をこまめに取りましょう



日傘をさす・帽子をかぶる・涼しい服装をするなど心がけましょう



睡眠をしっかりと取りましょう



扇風機やエアコンで温度調節をしましょう



3食しっかりと食べましょう



「熱中症への警戒情報」を活用して、十分な対策を

「熱中症警戒アラート」は、危険な暑さが予想される場合に、暑さへの「気付き」を促し熱中症への警戒を呼びかけるものです。令和6年4月からは、熱中症警戒アラートの一段上の「熱中症特別警戒アラート」が新たに創設されました。これは、過去に例のない暑さ（暑さ指数35以上）の時に暑さ、命にかかわる暑さの一層の対応を知らせるための基準になります。暑さ指数（WBGT）は、気温、湿度、輻射熱（地面や建物からの熱）の3つの要素を組み合わせた指標で、それぞれの数値に応じた対策が示されています。町では、暑さ指数が33を超えることが予測された場合は、防災無線等で注意喚起を行います。

暑さ指数(WBGT)	警戒レベル	対策の要点
35以上	熱中症特別警戒アラート	重大な健康被害の恐れ。より万全な熱中症対策が必要。
33以上	熱中症警戒アラート	健康被害の恐れ。エアコンのきいた涼しい部屋で過ごす。
31以上	危険	外出はなるべく避け涼しい場所ですぐ帰宅。高齢者は安静でも発症の危険性あり。運動は原則禁止。
28以上	厳重警戒	炎天下を避け、室内でも室温に注意。激しい運動は中止。
25以上	警戒	運動や激しい作業は定期的に休憩をとる。
21以上	注意	激しい運動や、重労働作業は注意が必要。

鳩山町公式LINEでは、熱中症予防に関する情報もお知らせしますので、ぜひご登録のうえご利用ください！



▲町公式LINE