

# ！ 農業者の皆様へ！

## 夏場の熱中症に

# 注意！



### 農作業中の熱中症の事例

#### 事例 ①

7月、80代、死亡

食事や水分をとらずに炎天下で畑仕事をしていたところ、畑でうつぶせで倒れているところを発見される。

#### 事例 ②

8月、60代、入院

数日間の炎天下での作業ののち、嘔吐や下痢の症状があらわれ、食事や水分が摂取できない状態が続き、入院した。

#### 事例 ③

7月、60代、入院

ビニールハウスで、朝から昼前まで作業をしていたところ、多量の発汗や嘔吐の症状があらわれ、救急搬送され入院した。

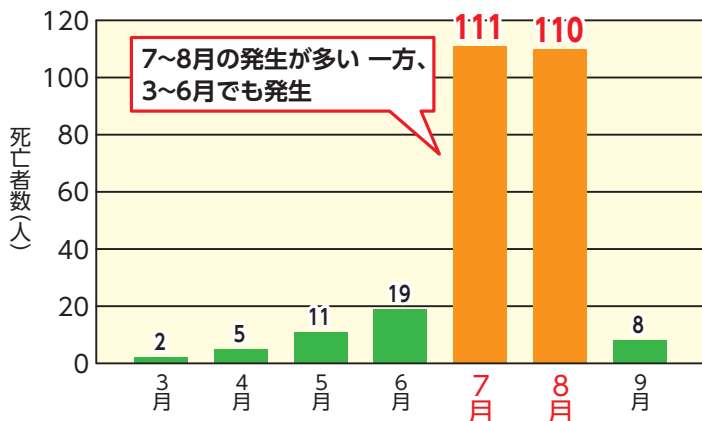


※JA共済調べ

## 7・8月、高齢者(70～80歳代)は特に注意!

農作業中の熱中症による死亡者数(平成24～令和4年)

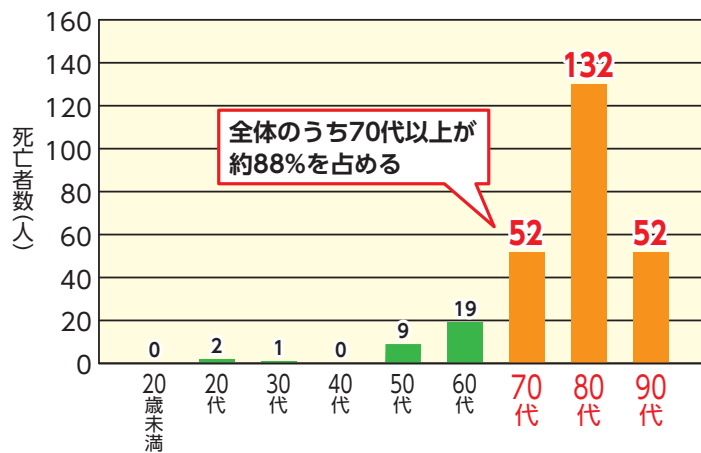
#### 月別



7～8月の発生が多い一方、3～6月でも発生

※発生月が不明な事故が1件あるため、総数は右のグラフと異なります。

#### 年代別



全体のうち70代以上が約88%を占める

農林水産省ホームページ「熱中症対策研修テキスト」より

# 熱中症対策に 水分・電解質(イオン) 補給を!!



注意

高齢農業者が  
熱中症になりやすい理由



発汗量が多い

体内の塩分の損失量が多い

喉が渇くと感じず  
水分・塩分補給しない

体内の水分量が減る

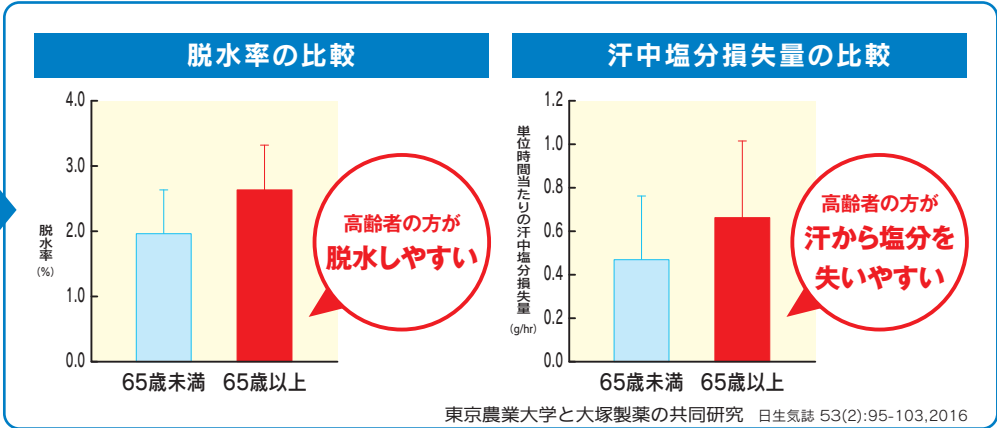
体温が上昇

熱中症



高齢農業者は発汗量が多く脱水しやすい!

夏場のハウス栽培作業時における農業者の汗のかき方を調査しました



## 水分補給時のポイント

汗で失う水分・塩分を補うため、喉の渇きを感じる前から塩分を含む飲料をこまめに飲みましょう。

特に65歳以上の高齢農業者は発汗量が多く、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。

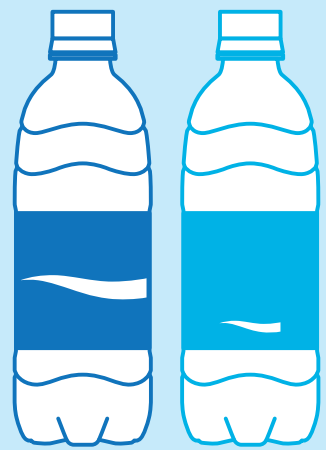
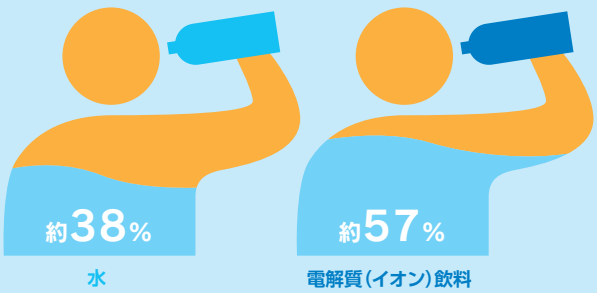
1時間で500ml  
ペットボトル  
1.5本程度

## 熱中症対策に水分・電解質(イオン)補給を

発汗時の水分補給には電解質(イオン)バランスのとれた飲料が効率よくカラダに吸収され、長時間カラダをうるおしてくれます。

飲料別体内キープ力比較

飲んだ後、2時間座り続けた間、飲んだ量のうちカラダに残った割合。



データ:Doi T, et al: Aviat Space Environ Med(2004)を改変

制作協力: 大塚製薬株式会社