酷暑到来 作業中は必ず水分補給

声掛けと見回り励行を

昨年8月、静岡県浜松市では国内観測史上最も高温となる41.1度を記録した。平均気温は年々上昇し、夏場の熱中症対策は欠かせない。政府は毎年7月を熱中症予防強化月間としていたが、今年度から新たに4～9月を「熱中症予防強化キャンペーン」とし、「熱中症警戒アラート」の運用を全国に拡大、呼び掛けを強化する。熱中症予防対策を取り入れる浜松市の京丸園の事例とJA岐阜厚生連中濃厚生病院の森茂先生から伺った対策のポイントを紹介する。

「決まり事」で熱中症防ぐ

静岡県浜松市　京丸園㈱

ハウス内の作業は1時間に1度、水分補給を欠かさない

静岡県浜松市で主に芽ネギやミツバなどの水耕栽培野菜を生産する京丸園。栽培面積のおよそ半分をハウスでの水耕栽培が占める。同農園では現在正社員、パート、アルバイト合わせて90人ほどの従業員が作業にあたる。代表の鈴木厚志さん(56)の「障害者、高齢者、女性が働きやすい職場を目指した『決まり事』としてルール化している」と緑さんは話す。作業中は必ず水筒を携帯するように徹底し、中身はポカリスエットなどのスポーツドリンク、麦茶、水に限定している。水分補給も1時間に1回必ず取る決まりにする。水を飲む場合は、塩あめなどで塩分摂取も欠かさない。「お茶やアイスコーヒーなどを好んで飲む人もいるが、利尿作用があり、熱中症対策には向かない。作業中はスポーツドリンクなどの小まめな補給を」と呼び掛けている。

ミストを噴霧する散布機

浜松市は2021年8月に国内最高気温の41・1度を記録した。昨年から作業に当たる従業員用にファン付き作業着をそろえ、着てもらうようにした。さまざまな対策の中で特に効果を実感するのがハウス内のミスト散布機だ。5年ほど前に暑さ対策としてハウス1棟で試験的に設置していた。ミストは温度、湿度などのハウス内環境によって自動で噴霧され、室温が2、3度下がるという。ハウス内を最適な飽差(空気中に水蒸気を含むことができる余地)に維持するため、野菜の高温焼けの症状も減り、正品率も向上した。「働く人の環境が良くなれば野菜にも良い影響がある」と、今ではハウス全棟に設置している。

21年4月から全国を対象に運用が始まった「熱中症警戒アラート」も正社員で共有し、その日の作業の目安に生かす。緑さんは「『自分は大丈夫』と思っている人ほど危険。自覚がないままに症状が進むこともある。水分補給などを『決まり事』として意識することで熱中症を防ぎたい」と健康管理に気を配る。

小まめに休憩、水分補給

JA岐阜厚生連　中濃厚生病院
副院長兼救命救急センター長
森　茂　医師

熱中症対策には小まめな休憩と水分補給を意識的にとることが大切だ。休憩をとることで体温上昇を抑え、汗で失った水分と電解質を補給することで脱水を予防する。大量に汗をかいた際に水だけを飲み続けると電解質異常が生じ、脱力や意識障害が起こる場合がある。イオン飲料や梅昆布茶、塩あめなどで塩分も補給してほしい。脱水症状が見られる場合は経口補水液の補給が望ましい。マスク着用時はのどの渇きを感じづらいこともあり、定期的な水分補給を心掛けてもらいたい。

一人での作業は避けて

汗は乾く過程で体温を下げるため、汗が乾きやすい服装で作業してほしい。汗が乾く前にぼたぼたと滴り落ちるような状態は熱が発散されておらず危険だ。また、どんなに気を付けていても熱中症を発症してしまう場合がある。自力で動けず水分補給もできない状態で発見が遅れると重症化につながる。なるべく農作業は一人で行わず、どうしても一人で作業する場合は必ず行先を家族に伝えるなど声掛けをしてもらいたい。さらに、自治体やJAなどが圃場(ほじょう)やハウスを見回る体制などがあると安心だ。

暑さ指数 作業の目安に

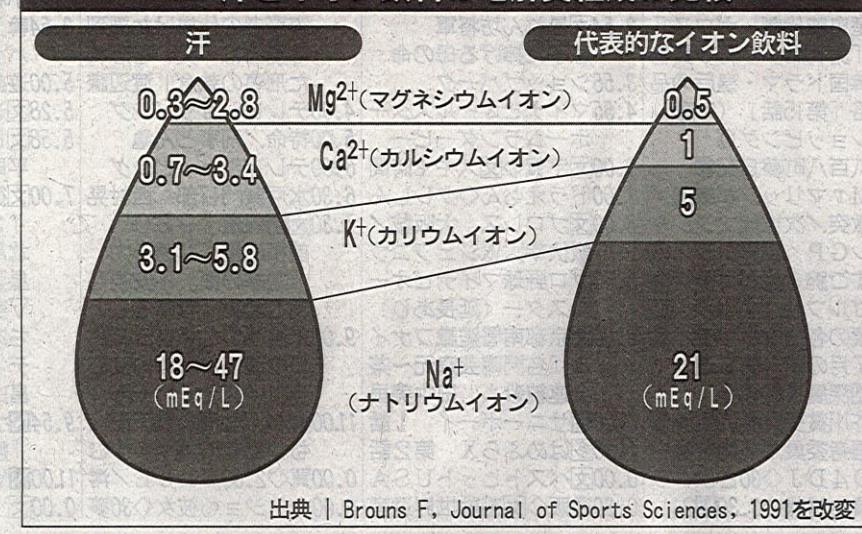
今年から「熱中症警戒アラート」の運用が始まった。気温、湿度、輻射熱(ふくしゃねつ)から算出される暑さ指数によってアラート(警報)が出され、熱中症の発症率と高く関係している。アラートが出た際は外出を控え、原則運動を中止するなど指示される。ただし、アラートが出なければ安全ということでは決してない。暑さ指数はなるべくチェックしてもらい、マスク着用や作業環境によっては早めに休憩を取り、小まめな水分補給で対策してもらいたい。

Forté フォルテ
企画・制作／日本農業新聞 広告部

水分補給ワンポイントアドバイス
「自発的脱水」に注意

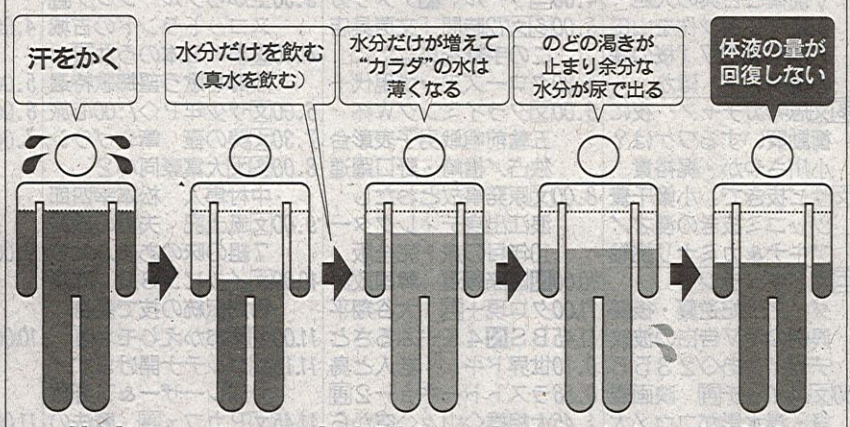
農作業時の熱中症対策として小まめな水分補給は肝心だが、発汗で失われるのは水分だけではない。熱中症対策には、汗とともに流れ出るナトリウムなどの電解質(イオン)を含んだイオン飲料の摂取が望ましい＝図1。人は体内の電解質濃度を一定に保つように調整する機能を備えている。水だけを飲むとのどの渇きはおさまるが、体液の電解質濃度を一定に保とうとする体の働きにより、過剰な水を尿として体外に出してしまう。そのため、体内の水分量を十分に回復できない現象(自発的脱水)が起こる＝図2。ナトリウムなどの電解質を含むイオン飲料は水よりも水分を素早く吸収し、体内に長くとどめることができる。水分補給は、体液の電解質バランスに近い飲料を意識的に飲むようにすると良い。

図1 汗とイオン飲料の電解質組成の比較



出典｜Brouns F, Journal of Sports Sciences, 1991を改変

図2 水分補給の自発的脱水に注意
脱水したときに水だけ飲んでいると…



体液のバランスを意識し、水分とイオンを補給