

知って
おきたい

暑さでダウン！？“もしも”の時は早めの対処が肝心！

畑における熱中症対策

気温と湿度が高い時は要注意

熱中症とは、暑さによって生じる健康障害の総称。梅雨から秋口にかけて多発する病気だ。高温環境下で大量の発汗によって水分と塩分が失われたり、体温の調節機能がうまく働かなかつたりすると、めまいや吐き気、頭痛など、いくつかの症状が重なり合って起こる。

気温が高く日差しが強い時はもちろん、気温が高くないでも湿度が高い時には注意が必要。湿度が高いと汗が蒸発せず、体温を下げにくくなるからだ。風がない時も汗が気化しづらく、体の熱がうまく発散されない。そのため、夏の畑では前出のような過ごし方や服装が重要になってくる。高齢者や乳幼児、肥満の人は、うまく体温調整ができないのでとくに注意。体調不良や寝不足、運動不足の時も体温調整機能が低下しているので、無理な畑しごとは控えよう。

症状の程度は、**軽症**の熱失神と熱けいれん、**中度**の熱疲労、**重症**の熱射病の4つに分けられ、それぞれに即した対処法がある（右記を参照）。気づかないうちに発症していることや、あっという間に重症となることもあるので、体調の変化にはくれぐれも気をつけたい。無理や我慢はとても危険だ。初期症状に気づいたらすぐに風通しのいい涼しいところで回復するまで休むこと。仲間が近くにいたら、声を掛け合うといい。



重症になる前に素早く処置しよう。状態がよくなりえない場合は病院へ。

参考資料：環境省「熱中症環境保健マニュアル」、総務省消防庁「熱中症対策」

熱失神

症状

めまい、一時的な失神、顔面蒼白など

対処

風通しのいい日陰（または冷房の効いた場所）に移動し、服をゆるめて仰向けの寝た状態で休む。水分は少量ずつ補給すること。この時、脳に血液を送るよう、頭の枕は高くせずに足を高くする。

熱けいれん

症状

筋肉のけいれん、こむら返り、大量発汗など

対処

風通しのいい日陰（または冷房の効いた場所）に移動し、0.9%の食塩水を飲むと回復する。

熱疲労

症状

めまい、頭痛、吐き気、疲労感など

対処

風通しのいい日陰（または冷房の効いた場所）で足を高くして休む。服はゆるめて、首やわきの下、足の付け根などを冷却するとい。全身に水を散布したり、うちわであおぐことも有効。吐き気がなければ、水分を少量ずつ補給する。

熱射病

症状

高体温、意識障害、過呼吸、ふらつき、汗が出ないなど

対処

死の危険がある状態。一刻も早く救急車を呼ぶこと。救急車来るまでは涼しい場所で足を高くした状態で寝かせ、全身に水をかけたりして体を冷却する。意識がない場合は、横向けにして気道を確保する。必要に応じて心肺蘇生を実施する。

危険度Ⅰ（軽症）

危険度Ⅱ

危険度Ⅲ（重症）