

# どうする熱中症対策

## 体動かし発汗 暑さに慣らす

### 熱中症対策のポイント

- 「暑熱慣化」で暑さに慣れておく
- 適度な運動で発汗量を増やし、熱中症になりにくい体をつくる
- Q.何をやる?
- A.汗ばむ程度のウォーキング、ラジオ体操
- Q.どれくらいやる?
- A.2週間程度
- Q.いつやる?
- A.暑さが本格化する前の5月中に

### 農作業中や休憩中にお薦めの飲み物



5月は5年以内の高温に。気象庁がそんな予報を出す中、気がかりなのが熱中症だ。毎年、搬送される人が後を絶たない。本紙「農家の特報班」が熱中症経験者や専門家に取材し、どんな対策が必要か探った。

## 農家の特報班

「畑作業中に熱中症で倒れた」。Xでその発信した山梨県の30代女性に、記者は話を聞いた。暑さを絶たない。本紙「農家の特報班」が熱中症経験者や専門家に取材し、どんな対策が必要か探った。

「暑熱慣化」で暑さに慣れておく。適度な運動で発汗量を増やし、熱中症になりにくい体をつくる。何をやるか。汗ばむ程度のウォーキング、ラジオ体操。どれくらいやるか。2週間程度。いつやるか。暑さが本格化する前の5月中に。農作業中や休憩中にお薦めの飲み物。冷たいみそ汁、麦茶、カフェインなく利尿作用低い。

「畑作業中に熱中症で倒れた」。Xでその発信した山梨県の30代女性に、記者は話を聞いた。暑さを絶たない。本紙「農家の特報班」が熱中症経験者や専門家に取材し、どんな対策が必要か探った。

「暑熱慣化」で暑さに慣れておく。適度な運動で発汗量を増やし、熱中症になりにくい体をつくる。何をやるか。汗ばむ程度のウォーキング、ラジオ体操。どれくらいやるか。2週間程度。いつやるか。暑さが本格化する前の5月中に。農作業中や休憩中にお薦めの飲み物。冷たいみそ汁、麦茶、カフェインなく利尿作用低い。

12面に続く

## 熱中症に注意!! おしっこカラーチャート

おしっこは、体の情報が盛り沢山!!  
おしっこの色は何番ですか?  
もしも3番以上の場合は、

「水分と塩分の補給」が必要です

尿の色	からだの状態と対応
1	水分補給は十分です。
2	水分の不足に自覚的に水分補給をしましょう。
3	脱水症への傾向があります。補給の頻度を増やしてください。
4	脱水症です。水分補給が必要です。口から補給できますか?
5	重度の脱水症です。危険な状態です。
6	重症の脱水症です。危険な状態です。
7	重症の脱水症です。危険な状態です。
8	重症の脱水症です。危険な状態です。

尿の色で脱水症状を判断できる「おしっこカラーチャート」(鳥取県農業安全・農機具盗難防止協議会提供)

## 熱中症に注意が必要な時期

5月の暑い日  
夏日や真夏日も出始めるが、まだ体が暑さに慣れていない

梅雨の晴れ間  
暑熱慣化した体が梅雨中の気温低下によって、元に戻ってしまう

梅雨明け  
暑熱慣化した状態のまま梅雨明けになると、体がついていけない

お盆明け  
移動などの疲れがたまる中熱中症の原因になる恐れも

(日本気象協会推進「熱中症ゼロ」プロジェクトの資料を基に作成)

▶「農家の特報班」(略称のうとく)に取材してほしいことを、LINEでお知らせください。友だち登録はQRコードから。

「農作業中はたくさん汗をかいて体内の塩分量が減る。みそ汁は水分と塩分補給に持ってこれる飲み物」

小林真哉院長はそう説明する。農作業の合間にも手軽に飲めるよう「冷やして容器に入れて、現場に持参する」といって、現実的な対策を提案する。

みそ汁と並んで小林院長が推奨する飲み物が、麦茶だ。カフェインがなく、利尿作用も少ないので、農作業中にトイレが近くなりやすいという水分補給は重要な熱中症対策。「特に高齢者は喉の乾きや気温の上昇を感じにくい。喉が乾いていなくても水分と休憩はしっかり取ってほしい」と呼びかける。

尿の色を8段階に分けた上で、脱水レベルが「正常」「注意」「危険」を確認できる。JA鳥取県中央会は「これからは農作業中の熱中症に注意が必要になるシーズン。特に、尿の色も気にかけて健康を守ってほしい」と話す。

# みそ汁で水・塩分補給

「(JA)支援統括部」と話す。熱中症の回避には小まめに体を冷やすことも大事だ。小林院長は、農作業の休憩時に「血管が手足を水の中に入れて冷やすと、体温が下がりやすくなる」と説明。首や脇を保冷剤などで冷やすのも有効だ。

一連の対策と合わせて、今回取材した熱中症経験者の女性や小林院長が重視していた「暑熱慣化」をどう進めるかが今後のポイントになりそうだ。日本気象協会も「熱中症ゼロ」と題したプロジェクトの中で、「暑熱慣化を推奨する。同プロジェクトでは、まだ体が暑さに慣れていない5月や梅雨の晴れ間など、暑熱慣化ができていない時期が今後複数来る」として、2日に1回程度の入浴や毎日30分程度のストレッチ、筋力トレーニングを勧めている。

(高内杏奈)

## のうとく 農業ジャーナリスト賞特別賞に

農政ジャーナリストの会は9日、農林水産業や食料、農山漁村の問題などに関する優れた報道に贈る、第38回農業ジャーナリスト賞の受賞作品を発表した。農業ジャーナリスト賞に4作品、特別賞に日本農業新聞の「農家の特報班(のうとく)」を選んだ。

2023年に発表された報道が対象。新聞・書籍・映像部門計14点の応募の中から、選考委員会を選んだ。

## 双方向型の調査が評価

特別賞の「農家の特報班(のうとく)」は、LINEを用いた読者からの質問や情報提供を基に取材する双方向型の調査報道や着眼点が評価された。

農業ジャーナリスト賞の受賞作品は次の通り。

- ▷「行商がつなぐもの〜地方創生の未来とは〜」(さくらんぼテレビジョン)
- ▷「はじまりの魂、心に宿して〜西国カルスト開拓民と孫の1年〜」(NHK松山放送局)
- ▷「ハッピーヒル 自然農園 四季ものがたり」(NHK松山放送局)
- ▷ドキュメンタリー映画「若者は山里を目指す」(原村政樹監督)