

# ●温度差に注意

なぜ？

毎年、農業者が作業中に心臓発作や脳卒中で亡くなるケースが報告されています。

一般的には、早朝や冬季に発作を起こすことが多いと言われています。

そこで…

## 対策ポイント

1. 室内から外に出る前に、必ず防寒着を着ておきます。
2. 朝は早めに起きて、新聞を読むなどゆっくり体を起こしてから、作業を開始します。  
→朝方に寝ていた状態から急に体を動かしたり、暖かい所から寒い所へ移動したりすると、血圧が上昇して心臓や血管に負担が掛かり発作へ繋がります。
3. ハウスの出入口を二重にして温度の緩衝帯とし、徐々に体をなじませてから出入りします。  
→冬季の施設内外の温度差は、10～30℃もあることがあります。  
特に暖かい所で作業した場合には、かいた汗によって余計に体温が下がりやすくなっています。
4. 万が一、発作が起きたときのためにも、作業はできるだけ複数人で行い、お互いに声を掛け合います。  
また、携帯電話を持ち歩きます。

さらに！

## 追加のヒント

1. お酒を飲んだ状態では、発作を起こす確率が高くなります。飲酒後の雪かき等を行わないようにしましょう。
2. 塩分を控えめにした食事にしましょう。  
→塩分摂取量が多いと高血圧になりやすく、危険が高まります。
3. 近くにいる人が発作を起こしたときは、直ちに119番通報し、落ち着いて電話口の指示に従いましょう。