

熱中症対策に関するクイズ

Q1

次のうち、熱中症対策アイテム（水分・塩分の補給用品）の使い方として正しいものを1つ選択してください。

1. 経口補水液は、健康な人が熱中症等の脱水を予防するための飲料であり、大量に飲み続けても健康上の問題はない。
2. 水分を補給できないときは、代用品として塩分・糖分を含む「塩飴」をなめることで、熱中症を予防することができる。
3. コーヒーは、水に比べてカフェインがより多く含まれているため、作業中の集中力を高める効果があり、熱中症予防のための水分補給に最適な飲料である。
4. 水分・塩分補給と同時に、身体の内部を冷却できるアイススラリーを摂取することは熱中症予防の効果がある。



Q2

次のうち、熱中症の症状に対する取組の中で正しいものを2つ選択してください。

1. 農作業中に身体がけいれんを起こしているものの発汗がない場合は、軽症の熱中症であり、応急処置を行う必要はない。
2. 一緒に農作業している者が「呼びかけに応じない」、「ボーっとしている」場合には、熱中症の可能性があるため、本人の申告がなくても、作業をやめさせ、応急処置を行う必要がある。
3. 熱中症は、重篤化すると死亡に至るだけでなく、後遺症が残ることもあるため、迅速な応急処置を行うことが望ましい。
4. ファン付き作業服を着用し、休憩・水分・塩分補給を適切に行っていれば、熱中症の発症を完全に防ぐことができる。
5. 農作業中、めまいを感じたが、熱中症の症状かどうかわからなかったため、熱中症と特定できるまで応急処置を行わず、様子を見た。



Q1【正解】

4

1. ×

経口補水液は、脱水時に素早く水分を吸収するために利用する病者用の食品です。健康な人でも、日常的に飲んだり、大量に飲むと血圧や心臓に負荷がかかることが懸念されています。

2. ×

熱中症を予防するためには、塩分・水分を同時に補給する必要があります。水分を摂らず塩飴だけなめても効果はありません。

3. ×

カフェインを多く含む、お茶やコーヒーは、取り急ぎの水分補給にはなるものの、利尿効果が高く体外への水分の排出を促してしまいます。熱中症を予防するためには、水と塩分を合わせて摂取することが推奨されており、ナトリウム濃度が、少なくとも、飲料100mlあたり40～80mg含まれている清涼飲料水（スポーツドリンクなど）を飲むことがより効果的です。

4. ◎

アイススラリーは、細かい氷の粒子が液体に分散した状態の飲料です。アイススラリーの摂取は水分・塩分を補給しながら体内の熱を効率よく下げられるため、熱中症予防に有効です。

Q2【正解】

2と3

1. ×

身体がけいれんし、かつ発汗がないという状況は、軽症ではなく重症の熱中症で見られる危険なサインです。ほかに、反応が鈍い、歩行困難、身体が非常に熱い等は生命に関わる状態であり、これらの症状が確認できる場合には、速やかに応急処置をする必要があります。

2. ◎

農作業中に「イライラしている」「呼びかけに応じない」「フラフラしている」「ボーっとしている」といった状態の人を見かけたら、熱中症の可能性があるので、作業をやめて涼しい環境へ移動するなどの応急処置を行いましょう。

3. ◎

熱中症は、適切な対処をしないと死亡に至るケースだけでなく、後遺症（腎障害、脳への影響など）が残ることがあり、重篤化する前に早期の発見と処置が非常に重要です。

4. ×

ファン付き作業服の着用、休憩・水分補給・塩分補給などの対策は効果的ですが、熱中症を“完全に”防ぐことはできません。環境条件（高温多湿、強い日差し）や体調によっては、十分な予防をしていても発症することがあります。

5. ×

熱中症は早期の応急処置が重要で、めまいは初期症状の一つです。特定できなくても、速やかに涼しい場所への移動や休息、水分補給などの対応を行う必要があります。様子見だけでは症状を悪化させるおそれがあります。

Q3

次のうち、熱中症事故のリスクの低減につながる行動を1つ選んでください。

1. 天気予報では真夏日となっていたが、久しぶりの晴れ間であり、前から気になっていた草刈り作業を10時頃から一人で行った。
2. 一人作業のときは、ほ場に出る前に家族と「30分おきに連絡しあう」などのルールを決めており、休憩のついでにSNSで連絡を入れている。
3. 家族のルールで1時間ごとに休憩をとるように決めていたが、キリのよいところまで作業してから休憩した。
4. 早朝から収穫作業を始めるため、深夜まで機械の整備やコンテナ等の準備をしていた。睡眠時間は短かったものの、疲れはないので作業を行った。



Q4

次のうち、重症の熱中症時に救命につながる応急処置として、正しいものはどれか。正答は2つあります。

1. 熱中症と判断し、救急車を呼んだ。救急車が到着するまで、全身に水をかけて冷やした。
2. 一緒に作業している人が意識朦朧^{もうろう}状態であったが呼びかけに反応があったので、その場で休ませ、歩けることが確認でき次第、家に帰るように勧めた。
3. 重度の熱中症が疑われるとき、急激に氷で冷やすのは危険なので、なるべく常温の水を使うようにする。
4. 身体を冷やすときは、衣服をゆるめて、体の熱が放出しやすいようにした。保冷剤等で両側の首筋やわき、足の付け根などを冷やした。



Q3【正解】

2

1. × (リスク高い)

気温が30℃を超える真夏日での作業は、熱中症リスクが高く、特に「一人作業」は体調急変に気づかれないため、一人で草刈りなどの屋外作業をすることは、熱中症リスクがさらに高くなります。

2. ◎ (リスク低い)

作業前や作業中に、家族等と定期的な連絡を取ることで、たとえ一人作業であっても、体調不良や異常に早めに気づいてもらえます。また、連絡がない場合、安否確認等、作業者の見守りをするにつながらり、一人作業によるリスクを下げることができます。

3. × (リスク高い)

キリのいいところまで進めてから休憩すると、休憩が先送りになりやすくなってしまいます。作業が長引くと休憩タイミングを逃し、熱中症リスクが大幅に上がります。作業日の気象状況や体調に応じ、作業時間を短縮する等、柔軟な作業計画を練ることも大事です。

4. × (リスク高い)

睡眠不足や二日酔い等の体調不良状態での農作業は、熱中症のリスクが高くなるだけでなく、農作業中の事故の誘発や持病が重症化するリスクも高くなるため、無理をして作業するのは非常に危険です。

Q4【正解】

1と4

1. ◎

重症の熱中症が疑われる場合、救急要請と迅速な冷却が重要です。救急車到着までに、身体を濡らし、扇風機・うちわなどで風を当てる「蒸発冷却」や、水道につないだホースで全身に水をかけ続ける「水道水散布法」は有効な対処とされています。

2. ×

意識が朦朧とする＝重症の可能性が高いため、必ず医療機関での受診が必要です。特に意識がはっきりしない状態で歩かせるのは危険で、転倒や急激な悪化につながります。

3. ×

氷や冷却材を使った冷却は熱中症の応急処置として推奨される方法です。作業時の熱中症の救命は迅速に直腸温を下げることで重要となり、氷やアイスパックなどを首、わきの下、足の付け根など太い血管がある場所に当てて冷やすなど、現場で可能な冷却を行いましょう。

4. ◎

熱を効果的に下げるため、衣服をゆるめ、体の熱が逃げやすい大きな動脈を冷やすことは有効です。特に首・わきの下・足の付け根は動脈が通っており、冷却効果が高い部位です。

研修お疲れ様でした！ このほか、農作業安全対策に関する資料をまとめている農林水産省のHPを是非ご確認ください。
また、研修資料の感想について、アンケートの御協力をお願いします。



農林水産省HP



アンケート