2019.8.9　**私の「熱中症」体験記･･･ひやり・はっと的観点から**（20期）吉房順治

・先日「田圃の草刈り作業」をしました･･･岡山の自宅から和気町の田圃へ、軽ﾄﾗｯｸで移動（1時間）です。

・時間は「昼過ぎ」から･･･本当は「朝から」の予定でしたが、諸事情で昼食後になってしまいました。

・まあ、体力的には“昔からやって来ていた”という「根拠のない自信」が有りましたので、お茶(500ml)・ﾋﾞﾀ

ﾐﾝｳｵｰﾀｰ(２㍑)・炭酸飲料(500ml)と「食塩(少々)」を用意して（**麦わら帽子を冠って**）作業を開始しました。

・当初は慣れた作業なので～**すいすい**～でしたが、大体1時間経過して･･･草刈機の燃料が少なくなって来た頃

から･･･汗が（結構）多量に出始めました。

・急いで**食塩と炭酸飲料を補充**し、併せて草刈機の燃料を補充し･･･余り休まずに作業再開（これぞ百姓魂）。

・しかし、暫くすると「足元（長靴の中）」が“れた”状態になり、汗の出方も少なくなってきました。

・それから、周りの景色の**色彩ﾊﾞﾗﾝｽ**が**“黄色”方向に変化**を始め･･･視野もなんとなく「狭く」感じられるよう

になりました。

・これはヤバイのではないか？･･･慌てて再度“水分と塩分”を補充しましたが、状態は変わりません。

※後で考えると、この辺で「気温」が「体温」を越えたのかも･･･？

・勿論、（直ぐに）作業を中止⇒木陰に移動して休みました･･･この辺りは「学問」のです。

・20分ばかりすると（少し）楽になりましたので、残っている草刈り作業を再再開･･･これを、プロの間では

【未練】と言います。

・（再再開すると）初めは汗も順調に出ていましたが、30分経過した辺りで「**足（下半身）」が暑くなり、動き**

**も鈍く**なってきました。

・視野も（やはり）狭くなり、色彩ﾊﾞﾗﾝｽが**“茶色”転異**を始めていました⇒これ、結構「ヤバイ」です。

・作業はまだ残っていましたが、（大英断で）「未練」を振り切って終了･･･木陰に移動して、作業着（上下）及

び長靴を脱ぎ、水に濡らしたタオルで全身を拭きます。

※日ごろから「ﾍﾟｯﾄﾎﾞﾄﾙ(2㍑)」に「水」を入れて、“緊急用”としてトラックに積んでいます。

・その途中で【嘔吐】が有りました･･･昼食が殆んどと、飲んだ水分の殆んどが排出されました。

※胃液が薄まり、胃も働いていなかったようです･･･熱中症は、体内（消化器）から始まるのかもしれません･･･

「**むかむか**」があった場合は、要注意です。

・すこし“風”が吹いてきたのと、水で濡らしたタオルで体が拭けたのが良かったようですが、持って来ていた

飲料は暖かくなっていたので、その時は（それを）飲もうとは思いませんでした。

・30分程度休んでいたら“辛うじて”動けるようになったので、予備の作業着に着替え、草刈機をトラックに

　積み込んで、帰路に就きました。

⇒途中で、自動販売機から【**冷たい水(500ml)**】を2本購入して飲み･･･無事帰宅できました。

＜**結論**＞・体力は残っていると思っても、（あくまで）**【根拠のない自信】**ですので、**無理はしない！**

・農作業には【塩】と【冷たい水（又は番茶）を、少なくとも“2㍑”】持って行き、少しづつ飲む！

・周りの景色に変化が有れば、作業を中断する！･･･黄変・茶変・視野狭窄は本当に【ヤバイ！】です。

・特に「体温・汗」に気を付け･･･**体力の残っている時点で、退避行動を始める！**

　⇒体温変化に気付くのが鈍くなっている方は、「簡易体温計（100円ｼｮｯﾌﾟにも有るかな？）」を持っ

ていた方が良いと思います。

＊「ひやり・はっと」は、どんな場合にも該当します･･･「草刈」と「登山」の類似性も、考えてみてください。

＊また、今回のようなことは日常でも（結構）起きますので･･･の「石橋を叩いて渡る」とか「猿も木から

　落ちる」「河童の川流れ」等を思い出し･･･次の手（次の次の手）程度は【○○の訓練】として、“**ｼﾐｭﾚｰｼｮﾝ**”

　しておくのも良いかと思います。

⇒**自主防災・自助共助・認知症予防にも効果が有る**筈です。