健康百科

高齢者の農作業はここに注意

現在、日本の農業の多くは高齢者が担っています。農業機械化も進み、高齢者が機械を扱うことも多くなってきて高齢者の事故が増えてきました。特にこれは80歳以上に多いといわれています。

まず一般の農作業の場合、肥料などの重量物の運搬の問題があります。20kgの肥料袋を一輪車から降ろそうとして転倒し、背骨の圧迫骨折を起こした62歳の女性の例があります。通常「人力だけで取り扱う場合は、体重の40％以下、さらに女性の持ち上げ能力は男性の60％」とされています。20kgの肥料ならば小分けにして袋に入れ直すことが必要です。

高齢者の農作業では、滑って転倒することが多いので、頭を保護するためにヘルメットや滑らない安全靴を着用するのが望まれます。これは農作業時の最低のスタイルです。

さらに果樹農家では、高所作業が多くなります。脚立やはしごからの転落事例は多くあります。農作業現場では、きちんとした水平面に脚立を設置できる場面はほとんどありません。必ずでこぼこがあり、四脚、あるいは三脚の全てを同一平面に置くことはほとんどありません。産業衛生の分野では、「1mは一命（いちめい）取る」といわれます。つまり、わずか1mの高さからの落下でも一命を失うことがあるということです。

最近は機械化による事故も増えています。最も多いのは草刈り機によるもので、次いでトラクター、軽トラ、コンバイン、チェーンソーの順です。高齢者はこのような農機具を使用するときは、万一のときのことを考えてどんなに近い場所であっても、必ず携帯電話を携帯することが重要です。

それから服装のことですが、手拭いを腰にぶら下げたり、首に巻かないこと。つまりヒラヒラした物があると、場合によっては農機具に巻き込まれて、大けがをすることがあるからです。

すくすく子育てチャイルドケア

厳しい寒さ

私たち人間は恒温動物で、体内で熱をつくり出すことで一定の体温を保っています。体の表面と内部とでは温度差がありますが、皮膚表面は脇の下で測ると36度くらい、口の中や肛門内で測るとそれよりやや高い程度で、それほど違いはありません。

赤ちゃんの機嫌が良くない、風邪をひいたかな、熱があるかな、というときは、いつもの健康なときの体温と比較するとよいでしょう。そのために、健康なときに正しく検温して『母子健康手帳』に記載しておくと役立ちます。

大人であれば気候の変化はすぐに分かります。「この冬は厳しいぞ」などと独り言をつぶやきながら、熱いお茶を飲んだりします。実は意識するでもなく空気が乾燥しているかどうかまで感じ取っていて喉の渇きを癒やしているのです。さらに襟元を暖かくするなど、季節の移り変わりに対応しながら、体調を悪くしないよう工夫しているのです。

こうした行動は日常的な風邪予防に大変役立っていますが、小さな赤ちゃんに対しては、風邪予防を意識的に行うよう心掛ける必要があります。

同じ条件の寒さでも、大人と赤ちゃんでは違いがあり、赤ちゃんは体が小さく体重の割に皮膚の面積は大きいので、大人と赤ちゃんを比較すると赤ちゃんの方が気温の変化を受けやすいのです。煮物をするときに具材を小さく切った方がよく火が通るのと同じようなものです。

大人が寒いと感じたら、小さな赤ちゃんはそれよりも早く寒さを感じているはずです。それが時には寒さに強い体をつくることにもなりますが、小さな赤ちゃんを理解して、寒さの厳しい季節は育児の知恵を働かせましょう。