



「夏場の運転」における事故リスクとその対策

○ 夏場に事故をおこさないための鍵は「体調管理」

暑い日は熱中症や夏バテに注意が必要です。暑い日に車を運転する際は当然エアコンを効かせますね。しかし、外との温度差が大きくなってしまいます。温度差のあるところを行き来するとそれによって身体に負担がかかり疲れが出ます。疲れることにより、注意力が散漫になり事故へ結び付きやすくなるのです。特に夜間の走行に注意しましょう。夜間は、日中にくらべ交通事故の発生する割合が2.5倍にもなります。

さらにエアコンの効いた中に長時間いることによる「かくれ脱水症状」にも注意が必要です。長時間のドライブで、尿意をおさえるために水分補給を控えめにしていると、エアコンによる車内乾燥でいつの間にか脱水状態になっていることがあるのです。

日差しが強い夏場は、直射日光を浴びるだけでも疲れてしまいます。運転時にサングラスをかけているひともいるかと思いますが、これも注意が必要です。紫外線をしっかりカットできていないサングラスをかけると、目に入る光が減るので瞳孔は広がります。広がった瞳孔に紫外線が入ると余計に目は疲れてしまうのです。また、色の濃いレンズのサングラスはトンネルなど暗いところに入ったときに視界が暗くなりすぎてしまい、周囲がよく見えなくなるという危険もあります。



○ 夏場の運転、事故をおこさないための対策方法

・運転時の姿勢

正しい運転姿勢を保って運転しましょう。ドライバーは長時間同じ姿勢に固定されることでいっそう強い疲労を感じます。シートの位置や背もたれ、ヘッドレストなどを自分の体格に合わせ無理のない姿勢で運転できるようにしましょう。また楽だからと必要以上に背もたれを倒したりすると疲れが生じやすくなるだけでなく、飛び出しなどとっさの時に正しく反応できないことがあります。正しい姿勢にすることで長時間安定した運転を行いましょう。

・休憩、水分補給

こまめな休憩をはさんで、無理をせず運転しましょう。長時間のドライブでも1時間に1回は15分以上の休憩を取り、休憩時以外でもこまめに水分補給をこころがけましょう。食事休憩は長めに取り、30分ほど昼寝をすると効果的です。30分以上の仮眠はかえって運転中に眠気を誘う可能性がありますので注意しましょう。



・日差し対策

断熱ガラスを使用していない車にはウィンドウフィルムを張るなども効果的です。ただし、フロントガラスと運転席、助手席のサイドガラスにカラーフィルムを張ることは違法ですので注意しましょう。透過率70%以上の透明フィルムなら大丈夫です。またサングラスをかける場合もUVカットのもので、レンズの色味があまり強くないものを選びましょう。

・冷却グッズの活用

機能性の高い冷却グッズを使うことで、エアコンに頼りすぎず身体を冷やすことができます。ミニ扇風機をつければ効率的にエアコンの風を車内に循環してくれます。車載用に売られているものはクリップ式で簡単に設置できます。また首もとにまく冷却タオルやジェルシートなどを身につけたり、シートの背もたれに設置するクールエアカーシートもあります。背中やおしりなどシートに接して暑くなる部分を冷やすことで蒸れを防止し、快適に運転をすることができます。