

危険と感じるほどの暑さへの対策は解説ページで

トラックドライバー日記

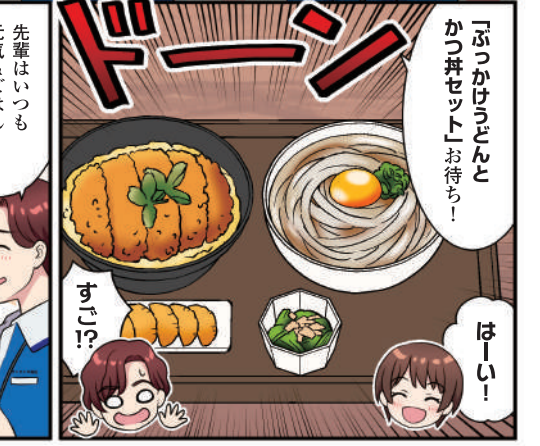
「安全・安心」に欠かせない取り組みを、サンライズ運送に勤めるスタッフたちそれぞれのエピソードを通じて紹介。

第29話 夏の暑さにご用心! 食事と水分補給、睡眠は十分ですか?



ドライバー 佐藤 真吾 (20)

ドライバー 綾瀬 小陽 (24)



夏の暑さにご用心！
食事と水分補給、睡眠は十分ですか？

サンライズ運送、わが社の熱中症対策



速水は、
体調に異変を感じたら
まずは、
「作業」を止める！

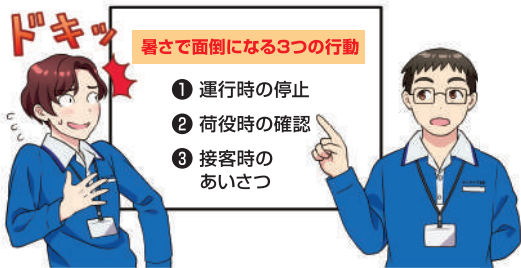
綾瀬は、
【5S】サマー対策！

- ① 食事をとる
- ② 睡眠をとる
- ③ 水分（スポーツドリンク）をとる
- ④ 塩（塩あめ）をなめる
- ⑤ シャドー（日陰）に入って休憩



当たり前の行動が面倒に感じ始めたら、
危険信号

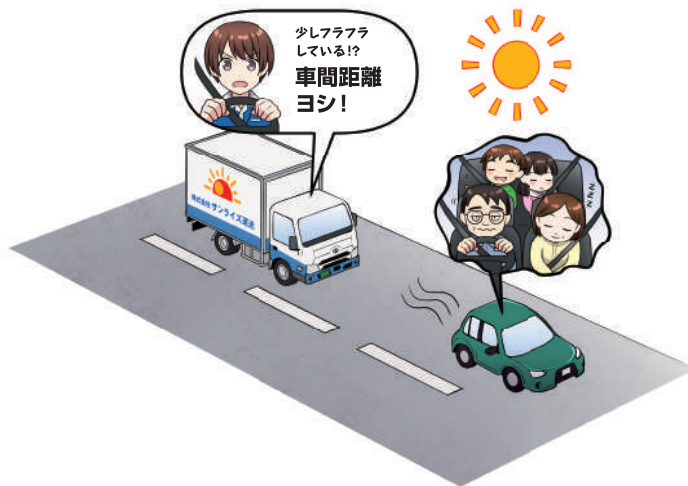
暑さによりドライバーが面倒に感じる行動として、管理者の監督下ではないひとりの状況では、以下の3点が挙げられます。これらの行動が抜けるようになると、事故や印象悪化につながりかねない危険信号だと思ひましょう。



夏の暑さで滝のような汗をかくことがあっても、
運転中や作業中に冷や汗をかかないように！

いつもと違う、夏休みの道路状況

マイカードライバーが「往復運転+終日家族サービス」で疲労困ぱいのフラフラ運転の場合も、
車間距離をいつもより長めに確保することを忘れなく！



暑さは、
気持ちや行動を雑にさせるもの

マンガ制作: ad-manga.com

フォークリフト作業時などの労災事故は、「ひとりでの作業中」に多く発生しています。暑い中、誰も見ていない倉庫の隅で行う作業だからといって、横着をしようとする手癖を省くと、転落や挟まれ事故起こしかねません。同様にヘルメットを被らずに乗務しようとするのも、暑さからくる「夏の心理」によるものです。ひとりでの作業中に不慮の事故や熱中症を発生してしまつたら、誰にも気付かずに、発見や対応が遅れてしまつことが危惧されます。

熱中症や居眠り運転をしやすい人の共通点は、「真面目で我慢強い人」といわれています。大量の発汗や頭痛を感じたら「作業を止める」、また運転中に眠気を感じたら「車を止める」。この「まずは、こまめに止める」という行動は、熱中症と居眠り運転に共通する対策のひとつです。

熱中症と居眠り運転に共通する対策

ひとり言で何度も「暑い」「つぎやき、人と会えば誰にでも「暑いですわね」があいさつ代わりの毎日…。それが続けば、体力だけでなく気力も奪われます。そういつたときはご用心。心身のベストコンディション維持に必要な「食事と睡眠」の質や量のバランスが、暑さによつて崩れがちになります。特に室内でエアコンを使つていても暑く感じるような日は、睡眠の質にも影響を及ぼします。皆さんも経験があるかと思いますが、寝つきが悪かったり、寝苦しかったり、のどが渇いて何度も目が覚めたり…。十分な睡眠を確保できなかつた翌日の運行中には、ほぼ確実に眠気を感じるものです。安全運転のためにも食事や睡眠環境を整えましょう。

暑さの影響を受けやすい食事や睡眠の量と質

運転は技術だけでなく、「焦りとイライラ」といった心身状態の影響も受けやすいものです。そこに暑さ加わると「焦りとイライラ」はいつも以上に増幅されます。また、歩行者や一般ドライバーも暑さによる「焦りとイライラ」で、事故につながりかねない不安行動の傾向が高まるという認識もしておきましょう。

さて、夏といえばレジャーシーズン。にぎわう観光地では、歩行者がスマホで目的地を確認しながら歩いている、前を見ず自線が下向きになったり、写真や動画の撮影に夢中になって、車道に飛び出していることもよくあります。

また、道路の中央分離帯で雑草が高く伸びているのも、夏の道路の風物詩。例えば右折しようとした際、雑草によつて死角が増えて対向車線の状況が見えにくく、直進車と接触する事故が増加しかねないことも想定しておきましょう。

夏特有の心理・道路状況を把握する

厳しい夏の暑さは気持ちを緩ませ、行動を雑にさせます。
その結果、確認やあいさつをしっかりと行なうことが難しくなることも。



高柳 勝二 (たかなやなぎ かつじ)

株式会社 プロデューサー代表取締役。1990年、運送会社にドライバーとして入社し、管理職を経て18年間勤務。2008年に株式会社 プロデューサー設立。中小運送会社からの依頼が多い「提案型」研修は、受講されたドライバーや管理者からの「おもしろい、眠くならない、分かりやすい」との評判が口コミで広がり、各都道府県のトラック協会や協同組合等の研修会でも講演多数。2016年度から2022年度まで国土交通省「自動車運送事業に係る交通事故対策検討会」委員。