



# 近畿共済安全通信



全国で猛暑日が続き、外に出るのにも危険を感じる気候。運転中はエアコンが効いているからと屋外で作業している業種よりも熱中症が少ないと思っている『あなた』危険です!!!  
実は運送業に従事している方が熱中症で死傷する割合が高く、ドライバー自身はもちろんのこと、事業所単位での熱中症対策を講じる必要があります。

## ドライバーの熱中症対策ポイント

### ✓ 喉が渴いていなくてもこまめに水分補給

運転中エアコンを使用していると、喉が渴いている体感が少なくても、乾燥して『隠れ脱水症状』になっている場合があります。緊張状態が続く運転時は気が付かないうちに汗が出て、水分不足になりやすい環境でもあります。

経口補水液やスポーツドリンクを用意しておき、喉が渴く前に水分補給をしましょう!



### ✓ 待機・休憩中は涼しい場所へ避難

近年では荷主先によって待機中のアイドリングストップが義務付けられている現場も珍しくありません。エンジンを切った車内は室温・湿度共に上がり危険な空間になるため可能な限り涼しい場所へ移動しましょう。また、仮眠をとる際にも可能な限りクーラーを効かせましょう。

### ✓ 普段の体調管理にも注意が必要

寝不足や疲労の溜まっている状況だと熱中症のリスクも高くなりため、普段の健康管理からも気を配る必要があります。

また、下痢や発熱などの症状が出ている場合は、脱水症状にもつながるリスクがあるため、体調が悪いときは無理をせずに休みを取る選択も必要です。

