



「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。



高速しが

令和6年
(2024)
8月号

発行 滋賀県高速道路交通警察隊：滋賀県高速道路交通安全協議会

危険！車両火災の原因は？

猛暑が続く夏の高速道路では、路面の温度が50度を超えることが多々あります。例年この時期には車両火災の発生が多くなることが予測されます。ドライバーの皆さんには、車両火災の危険性を再認識して頂いて、火災事故を起こさないための運行前の点検をしてください。

あなたの車に車両火災の危険がないかチェックしてみましょう。

★ 車中仮眠はエンジンを切ってから！

エンジンをかけたままの車中仮眠は、知らず知らずのうちにアクセルを踏み込むことでエンジンが高回転を続けて異常に加熱し、車両火災を引き起こすことがあります。また、燃料の無駄遣いや騒音公害のほか、一酸化炭素中毒を引き起こす危険性も高くなるので、絶対にやめましょう。



★ 駐車場所は安全ですか？

高速走行後、エンジンや排気管が熱くなっているとき、枯れ草や紙くずなどがある駐車場に、エンジンをかけた状態で長時間駐車しておく、高温となっているエンジンやマフラーなどの熱によって発火する危険があります。



★ 車内に燃えやすいものを置いていませんか？

高温になる車内に、ライター、携帯ガスボンベ、揮発性の高い液体などを置くと溶解、膨張するなどして発火の危険性があります。また、点検後、エンジンルームに布、紙などを置き忘れると、エンジンの加熱によって発火する危険性があります。



★ トンネル内で火災が発生したら

車を左に寄せ、サイドブレーキをかけ、エンジンを止め、キーはつけたまま速やかに車外へ避難しましょう。
押しボタン式通報装置か非常電話で通報しましょう。
消火器で初期消火しましょう。



非常口は750m以上のトンネルに750m程度の間隔で設置されている。

ゲリラ豪雨に注意!!

今年も各地でゲリラ豪雨による大きな被害が多発しています。これから台風シーズンも重なります。高速道路を運転中に突然の豪雨に遭遇したら次のことに気をつけましょう。



○ 大雨で視界が悪くなってきた！

- * 速やかに安全な速度まで減速し、昼夜間に関わらずヘッドライトを点灯して、後続車両に自車の存在を知らせましょう。
- * 道路が濡れているときは、ハイドロプレーニング現象の発生に注意しましょう。

○ さらに雨が強くなってきた！

- * 急減速を避け、ハザードランプを点灯し、安全な速度まで減速しましょう。
- * 十分な車間距離を取り、できる限り走行車線を走行しましょう。



○ ゲリラ豪雨に備えるためには？

- * 高速道路では長距離を利用する車両も多く、平地と山間部、出発地と目的地の天候は大きく変わることがあります。運転中は、ハイウェイラジオや道路情報掲示板などで最新の情報を確認し、ゲリラ豪雨に備えましょう。



○ 運転中に身の危険を感じたら！

- * 走行車両の動向に注意しながら、最寄りのSA/PAへ待避し、気象情報を確認して安全な状況まで待ちましょう。

びわこ大花火大会に伴う渋滞情報

今年も恒例の花火大会が8月8日（木）に開催されます。

当日、大津IC料金所の通行は可能ですが、大津SAは午後3時には閉鎖されます。（花火見学はできません。）花火当日は、例年、大津IC付近で渋滞が発生しますので、京滋バイパスを利用するなど、渋滞緩和に御協力をお願いします。

