

[運送会社の経営情報] … 猛暑を乗り切る！「熱中症」と「夏型交通事故」の予防術

共栄 NEWS をご覧の皆さま、こんにちは！株式会社 FULLxALL（フルオール）の大林です。

今回は、日本各地で40℃に迫る、あるいは40℃を超える危険な暑さが続く今年の夏を無事故・無災害で乗り越えるために「**熱中症**」と「**夏型交通事故**」の防止対策について一緒に確認していきましょう。

「夏は事故が多くなる」という感覚をお持ちの方もいらっしゃるかもしれません。7月・8月は死亡事故が顕著に増加する季節として統計上でも裏付けられています。気温の上昇は、ドライバーの心身に大きく影響していると考えられます。安全のプロとして、夏特有のリスクをしっかりと理解し、無事故で暑い夏を乗り越えましょう！

2025年、熱中症による運送業の死傷者数は220人（うち死亡1人）となり、2021年の61人から4年間で約3.6倍に急増しています。全業種合計でも1,803人と統計開始以来の最多を記録しており、運送業は製造業・建設業・商業に続く第4位の危険業種となっています。

作業中は、のどが渇く“前”に水分補給をしましょう。加えて、運転中も油断せず、こまめな水分・塩分補給を実践してください。

熱中症の怖さは、倒れてしまうことだけではありません。

体内の水分が体重のわずか2%失われただけで判断力が低下し、軽度の脱水でも集中力・注意力の欠如が生じることが確認されています。脱水状態では脳への酸素・栄養供給が低下し、思考力や反応速度が低下します。ハンドルを握ったまま、自分では気づかずに意識がもうろうとした状態での運転に入っているケースもあり得ますので注意が必要です。

また、熱中症にかかりやすい人の特徴として「真面目・頑固・我慢強い」ことが挙げられます。「これぐらいなら大丈夫」と考えず、こまめに休息を取り、「無事」の到着を必然にしましょう。

同じく「真面目・頑固・我慢強い」方が陥りやすい交通事故もあります。それが、居眠り運転です。

「疲れたら休む」ではなく、疲れや眠気を感じる“前”に戦略的に休憩を取ることも必要です。

なぜなら、暑さによる気の緩みや疲労は、居眠り運転や漫然運転を招き、夏型交通事故の大きな要因となるためです。

夏型交通事故は、暑い日の午後に多く発生し、自転車逸脱による正面衝突や電柱への単独衝突など、死亡・重傷事故へ発展しやすいことが特徴です。ある統計では7月・8月は5月・6月と比べて死亡事故が約23%増加し、正面衝突と単独事故の死亡件数は約64%も増加しています。

エアコンを使用していても外気との温度差が体力を消耗させ自律神経の乱れを引き起こし、自分では気づかないうちに反応が遅れ、注意力が散漫になっていくことも考えられます。

さらに、夏場の運転では、疲労の自覚が遅れることが多くなります。乗車前の睡眠時間の確保、睡眠不足のまま出発しないことは基本中の基本。プロドライバーの使命は「商品・製品を安全に無事に届けること」。自身の体調管理も、プロドライバーが果たすべき大切な責任です。

この暑い夏、暑さに負けない体と判断力を保ち、無事故・無災害で乗り越えましょう！

著者：株式会社 FULLxALL 代表取締役 大林 謙太
弊社ホームページにて、今月号の動画コンテンツも公開予定です。ぜひ併せてご視聴ください。