

トラック車内の夏対策！ 熱中症を防ぐための 対策・予防法

これから本格的な夏が到来する前にトラック車内の熱中症対策はいかなるものなのでしょうか？作業現場に長時間駐在することが多いトラックの場合は車内がかなり高温まで上がってしまいサウナ状態になってしまうので、エアコンが効くまで待っていると、熱中症になってしまう危険性もあります。

さらに、夏以外でも熱中症を引き起こす危険性がある車内は夏になると危険な状態まで温度が上昇し、運転中に熱中症を引き起こしてしまう危険性もあります。

夏のトラック車内で発症しやすい熱中症は非常に危険！！

『熱中症の危険性』

熱中症とは、身体に影響を与える夏の暑さ環境（暑熱環境）の下において、身体が上手く適応できず発症する状態のことで、脱水による体温上昇と、体温上昇に伴う臓器血流低下、多臓器不全でめまいや失神、頭痛、吐き気、強い眠気、体温の異常上昇、異常な発汗などの症状があります。また、熱中症の重症度はⅠ度からⅢ度の３段階に分類され、最も重症なⅢ度の場合は致死率が３０％に至り、死亡に至らなかった場合でも後遺症を残す可能性があります。

『夏のトラックの車内は一体何度まで上がる？』

夏のトラックの車内温度はボディーカラーによっても大きな違いがあり、太陽光を吸収する「黒」と、太陽光を反射する「白」では大きな違いがあります。まず、なにも熱中症対策をしていない場合の車内温度をボディーカラー黒と白を基準に４時間炎天下に放置していた場合のトラックの車内温度を見てみましょう。

	車内 最高温度	ダッシュボード 最高温度
黒	58度	79度
白	52度	74度



このように、夏のトラック車内は非常に高温になっておりボディーカラーが黒の場合はより高温になってしまい60度でも十分に火傷をする温度ですが、ダッシュボードの80度近い温度は瞬間的な火傷も発症させる非常に危険な温度です。

なお、ダッシュボードと聞くと助手席の前に設置されている小物入れのことを想像される方が多いと思いますが、助手席前の小物入れは正式には「グローブボックス」という名称で、ダッシュボードとは運転席前のスピードメーターやタコメーター、燃料計など、フロントウィンドシールド下のインパネなどの内装部分全体を指したものがダッシュボードの正式名称となり、運転席の前部分がそれにあたります。

『特に注意が必要な運転手の熱中症予防策』

トラック車内で熱中症が発生しやすい原因としては、狭い車内にフロントガラスやリアガラス、サイドガラスにより太陽熱を車内に吸収して閉じ込め急激に車内温度を高めます。特に太陽光をまともにうけるダッシュボード付近の温度は他の席に比べて10度以上の気温差があり、運転手の方の負担は特に大きなものになってしまいます。また、運転手は運転中に自由が利かないので自由に給水することができないことや、神経を集中していることから急な対処も不可能で疲労が蓄積することから、自分が熱中症の前兆である脱水症状に気付にくい傾向にあります。もし運転手が熱中症を引き起こし運転が困難な状態になってしまうと重大事故に発展する危険性が高まってしまいます。ダッシュボードに近い運転手の方は熱中症を発症しやすい環境が揃っていますので特に注意が必要です。運転手の熱中症予防として下記の項目を重視して対策するようにしてください。

『とにかくこまめな水分・塩分補給を心がける』

夏の運転には必ず飲料を持参し、とにかくこまめに水分・塩分補給することを心がけてください。人間は汗と同時に塩分が排出されていきますのでミネラルウォーターなどではなく、人間の体液に近いポカリスエットやアクエリアスなどのスポーツ飲料を補給するようにしてください。また、大量の汗を伴っている場合はスポーツ飲料だけでは塩分補給が間に合っていないので、塩飴や塩そのものの適量を舐めるようにしてください。

また、コーヒーやカフェイン入りのお茶などのカフェイン飲料は、カフェインという成分により体内の水分を排出する「利尿作用」が働きますので控えてください。

『疲れを感じたときは適度な休憩を』

暑さや発汗による疲労が蓄積され、熱中症が発症し蓄積されたものが一瞬で爆発して脳震盪を引き起こす危険性もありますので、長時間の運転や疲れを感じた際に無理は絶対に禁物です。疲れを少しでも感じた場合はパーキングやコンビニなどで水分・塩分補給を行いながら適度な休憩をとってください。

『駐車時の車内温度上昇に有効的な対策』

日陰に駐車できるのであれば駐車時に車内温度の上昇を防ぐことができる一番の対策になりますが、現場仕事がほとんどのトラックの場合はそう簡単に日陰に停車できる場所を見つけるのは難しいのが実情です。日向に止める場合は、停車時に窓ガラスを閉め切るのではなく3cm程度窓ガラスを開けておくことで10度近くは車内温度の上昇を防ぐことができますので、日向のトラック駐車時における最も有効な対策といえます。

さらに、フロントガラスにサンシェードを設置することで5度程度は温度の上昇を防ぐことができます。また、エアコンを作動させておくことで車内温度の上昇を防ぐことができますので、10分程度の短時間であればエンジンをかけたままにしておくこともできますが、騒音問題や燃料切れの可能性もありますので長時間エンジンをかけたままにしておくことは不可能です。

『まとめ』

今回は、夏の熱中症対策について紹介していましたが、夏に運転を行う際は必ず飲料水と塩分の高い飴などを持参しておくことを心がけておいてください。また、停車時には窓を開けることと日除けを設置することを忘れないようにしてください。くれぐれも熱中症には気を付けて安全な運転と、安全な作業を行って頂きたいと思います。