



熱中症注意

本列島に猛暑がやってきました。熱中症での救急搬送が急増しています。車に乗る人は、エアコンが効いているので比較的熱中症の危険が少ないと思われていますが、長時間にわたって晴天の中で運転するとフロントガラス越しに直射日光を浴びるので、予想外に汗をかき身体の水分を失っている可能性があります。運転直後に配達業務などで炎天下を動き回ると、熱中症になる危険が高まりますので、適宜マスクを外すなど気をつけましょう。また、エアコンを切ってトラックの中で休憩していた70代の男性が熱中症で死亡した事例や、感染症対策で換気のため窓をあけて運行していたバス運転者が意識朦朧となった事例もあります。熱中症の症状は、最初は「めまい」や「顔のほてり」から始まり、「筋肉痛」や「筋肉のけいれん」「体のだるさ」「吐き気」「大量の汗」「体温が高温

熱中症の症状

- 症状① 「めまい」「顔のほてり」
- 症状② 「筋肉痛」「筋肉のけいれん」
- 症状③ 「体のだるさ」「吐き気」
- 症状④ 「大量の汗」または「全く汗が出ない」
- 症状⑤ 「体温が高い」「皮膚が熱い」
- 症状⑥ 「呼びかけても反応しない」「まっすぐ歩けない」
- 症状⑦ 「自分で水分補給ができない」



」「意識が朦朧」などだんだんひどい症状となります。水を飲もうとしても「自分で水分補給ができない」状態になったら重症ですから、急いで救急車を呼ぶ必要があります。顔のほてり程度のときに、日の当たらないエアコンのきいた涼しい場所で休憩し、自分で水分補給ができるか試みましょう。水分をとって気分が改善するようでしたら、塩分補給などもして様子を見てください。くれぐれも暑いときは無理をしないで、早めの休憩を心がけましょう。

運

ながらスマホの歩行者に注意しよう

転中にスマートフォンなどを注視する「ながら運転」は大変危険ですから厳罰に処せられますが、歩行者などの「ながらスマホ」も危険が少なくありません。先日も、東京・板橋区の踏切内をスマートフォンを見ながら歩いていた31歳の女性が、画面に夢中になって警報が鳴った踏切の中で自分が立ち止まっていることに気づかず、やってきた電車にひかれて死亡する事故がありました。スマートフォンの画面を見続けていると、とくにゲーム画面などでは没頭してしまい、自分の周囲にまったく意識がいかなくなることがあります。以前、アメリカ・サンフランシスコ市の列車内で強盗殺人があったときに、すぐ近くにいた乗客数人がスマートフォンを見続けていて銃を構える犯人にまったく気づかないまま、銃声が聞こえるまで殺人犯がいたことを知らなかったという事件がありました。歩行者がスマホ注視から側溝などに落ちるのは、自業自得ですみませんが、歩行者が車と衝突した場合は車側の過失がゼロとはなりませんので、注意が必要です。ですからスマートフォンなどを見ている歩行者がいた場合、「歩行者は車の存在にまったく気づいていない」と判断し、いきなり危険な横断を始めても不思議はないと考えるべきでしょう。歩行者が危険な行動をしても避けられるように、予測をして走行しましょう

