

トラックドライバー 熱中症に注意

熱中症予防

- 疲れを感じる前に、早目の休憩で過労防止
- 夏バテ防止対策(十分な睡眠、ビタミン・ミネラルの多い食事での体調管理)
- 熱中症予防のため、「水分」と適度な「塩分」補給

熱中症に注意 トラックドライバーの発症率が高い

2024年7月21日

熱中症は現場での応急処置が非常に重要。速やかに体を冷却し、体を横にし、水分・塩分を摂取することが重症化防止につながります。

- ① 運行中に体調の異常を少しでも感じた場合、速やかに営業所に連絡する等の指導を徹底すること。
- ② 脱帽をはじめとする一層のクールビズの実施を進めるとともに、こまめな水分・塩分補給を指導する等、運転者が乗務しやすい環境を確保すること。

……という2項目があげられています。

では、なぜトラックドライバーに熱中症が多いのだろうか？

長距離ドライバーの場合、同じ体勢で長い時間運転していると、知らず知らずのうちに水分不足に陥ることが考えられるが、そればかりではないだろう。

長距離ドライバーは、トイレに行けないことが多々あるため、水分補給を控えるドライバーも多い。

また、混んでいて満足に休憩が取れないことがあるし、荷役に際しても待機場所や時間によってはアイドリングストップの励行を促されることもある。

トラックの運転は緊張を強いられる職業であり、慢性的な疲労が蓄積するし、リフレッシュする時間も不足している。

日頃の運動不足による体力の低下も考えられる。

冷房の効いたトラックの運転席も休憩場所として有効だが、日差しを遮るサンシェード等があったほうがより効果的だという。

さらに休憩時間の延長、休憩サイクルの増加が大切だとしている。