



株式会社 郵便

〒151-8502
渋谷区千駄ヶ谷1-20-6
FAX (0120) 779-783

TEL (0120) 025-315 (自動車保険)
(0120) 025-375 (総合保険)
(0120) 025-915 (がん保険)
(0120) 221-220 (医療共済)

安全運転のポイント



「習うより慣れよ」と言われるように、運転においても慣れるということは大切なことです。その一方で、慣れは油断や思い込みなどを生じさせ、「だろー運転」や「ながら運転」の要因になることがあります。また、慣れることでいつのまにか悪い運転習慣が身についてしまうこともあります。

そこで今回は、慣れがもたらす危険な要素についてまとめてみました。



危険を予測しない「だろー運転」

「だろー運転」とは、横断歩道の手前に横断しようとしている歩行者を認めても、「自車が接近しているから横断してこないだろう」と考えてそのまま走行を続けるなど、交通状況を自分に都合よく判断して、起こり得る危険を予測しない運転をいいます。運転に慣れてくると、運転経験による思い込みなどから、先に挙げた「横断してこないだろう」とか「この交差点では交差道路からの飛び出しはないだろう」といった「だろー運転」に陥りやすい危険があります。「だろー運転」が事故につながりやすいことは言うまでもありません。運転経験は貴重なものですが、それに捉われ過ぎるのは危険です。交通状況は常に変化しますから、「だろー運転」ではなく、「横断してくるかもしれない」、「飛び出しがあるかもしれない」といった、常に危険を予測した「かもしれない運転」を実践していきましょう。

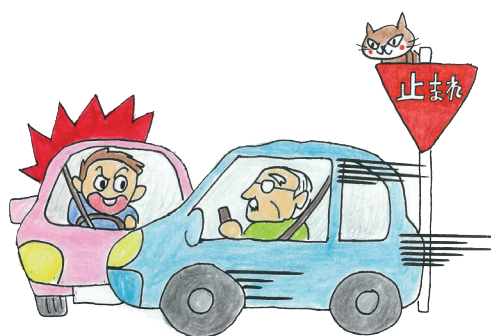
周囲の状況を見えなくさせる「ながら運転」

「ながら運転」とは、運転以外の行為をしながら運転することをいい、その典型的なケースはスマートフォンや携帯電話を使用（手で保持しての通話や画像の注視）しながらの運転です。走行中のスマートフォン等の使用は、周囲の状況を見えなくさせ危険の発見を遅らせるだけでなく、運転操作ミスも引き起こしやすいと言われており、重大事故の大きな原因となります。運転する前に、あらかじめ電源を切っておくなどして、走行中は使用しないことを徹底することが必要です。



一時停止場所で完全に停止しない

一時停止の標識や標示のある交差点や踏切など一時停止が義務づけられている場所で、速度を落として減速はするものの、完全には停止せずじりじりと交差点や踏切に進入する車が少なからず見受けられます。一時停止が義務づけられている場所は、完全に停止して十分な安全確認が必要とされる場所であり、たとえ徐行程度に速度を落としたとしても動きながらの安全確認では、確認漏れが生じやすくなります。タイヤの回転をいったん完全に止める、そしてしっかり安全確認をするという運転習慣をつけましょう。



上記に掲げた悪い運転習慣はいずれも違反行為に該当しますが、その運転習慣が身についてしまうと、違反行為であるという意識も薄れてくるおそれがあります。ときどき自分の運転を振り返り、悪い運転習慣が身についていないか、意識しないまま違反行為を繰り返していないかをチェックしてみるとよいでしょう。

2021年夏 さまざまな暑さ対策で乗り切りましょう!!

暑さ対策にはいろいろありますが、今月の郵愛だよりでは「①暑熱順化」「②夏マスク」「③熱中症予防」による対策をご紹介します。

1 「暑熱順化」で、暑さに強い体をつくる

●「暑熱順化（しょねつじゅんか）」とは

「暑熱順化（しょねつじゅんか）」とは、体が暑さに慣れることです。暑い日が続くと体は次第に暑さに慣れて、暑さに強くなります。

すでに8月に入りましたが冷房を上手に利用しながら、同時に暑熱順化を心がける必要があります。また、暑熱順化で夏バテしにくい体づくりを心がけましょう。

●2週間でできる暑熱順化

「やや熱い環境」で「ややきつい」と感じる程度の運動を毎日30分ほど続けると、暑熱順化が約2週間で完成すると言われています。暑熱順化した体は、発汗量が増え、汗に含まれる塩分濃度が低下し、皮膚血管が拡張します。そして循環血液量も増加します。



●体温上昇を防ぐメカニズムとは

運動を続けていると、さほど体温が上昇しなくても、汗をかきやすくなります。汗をかけば皮膚の表面から気化熱が奪われるため、体温の上昇を防げます。熱中症は、体温が上昇することで起きますので、汗をかきやすくなれば熱中症になりにくくなります。

●体のラジエーター機能を高める

暑熱順化することで皮膚血管が拡張し、放熱しやすくなります。このことは運動機能を向上させるとともに、体内の熱の放出を促します。いわば、人体のラジエーター（放熱器）機能を高めて暑さに強い体になります。

●毎日の入浴でも暑熱順化することができます

40度程度の湯温に入浴します。汗をかくことがポイントですので、汗が出るまで浸かることで暑熱順化ができます。

2 暑さを乗り切る「夏マスク」

●コロナ禍の暑さ対策の切り札「夏マスク」

一人ひとりの基本的なコロナ感染対策としてマスクの着用は有効な手段ですが、夏は暑さ、息苦しさで身体への負担も気になります。

厚生労働省では熱中症予防行動のポイントの中で、「屋外で人と2m以上の距離が確保できる場合にはマスクを外す」という呼びかけもしていますが、通勤時などはその距離が保てないこともあります。

そんなときに頼りになるのが、「夏マスク」と呼ばれる夏用のマスクです。

●通気性・吸湿性・速乾性に優れた素材に注目

夏用としてつけるマスクは、通気性を重視した生地・素材を使っているものがおすすです。通気性がよく

息苦しくなりづらい構造になっている物も良いでしょう。また、汗でマスク内が蒸れないようにするために、速乾性・吸湿性が良い素材を選ぶのもポイントです。布マスクであれば、綿（コットン）やポリエステル、和紙を採用したものなどがあります。

●冷感・抗菌・防臭などの機能性もチェック

触れると冷たく感じる「冷感」や、「涼感」と書かれた接触冷感のマスクなら、肌に触れたときの暑苦しさを軽減できます。さらに、肌触りがさらさらと感じる加工がされたものなら、より快適に使えます。

夏用のマスクとは、気温も湿度も高い夏場に使うものなので、ニオイの発生を抑える消臭・防臭タイプ、または抗菌素材のものもおすすです。

3 熱中症に気をつけよう



●熱中症とは

熱中症とは、高温多湿な環境で長時間過ごすことにより、次第に体の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体に熱がこもってしまう状態になることです。

初夏や梅雨明けなど、体が暑さに慣れていないのに気温が急上昇するときは特に注意が必要です。高齢者や子どもなど、暑さを感じにくく調整できない人への注意も大切ですが、熱中症は、いつでも、どこでも、誰でも発症する危険性があることを忘れないようにします。

●熱中症が疑われる症状

(必要に応じて、医療機関を受診します。)

- ・めまい、立ちくらみ
- ・手足のしびれ、筋肉のこむら返り
- ・気分が悪い
- ・頭痛、吐き気、嘔吐
- ・倦怠感、虚脱感
- ・いつもと様子が違う

さらに重症になると

- ・返事がおかしい
- ・意識消失
- ・けいれん
- ・からだが熱い

●暑さ対策と水分補給が基本

①工夫して暑さ対策を

熱中症予防の基本は、暑さを避けることと、こまめに水分を補給することです。

外出時には、日傘や帽子を着用し、日陰の利用などで、直射日光を避けましょう。

室内では、扇風機や冷房などで室温を調節し、こまめな換気などで、熱をこもらせない対策も重要です。

②効果的な水分補給とは？

屋外・屋内を問わず、のどが渇いたと感じる前に、こまめに少量ずつ、経口補水液などで水分・塩分を補給します。こまめに水分だけを補給すれば防げるとい(ノ)

(ノ) うものではなく、大量に汗をかくと、体内の水分とともに塩分やミネラルも失われます。そこに水分だけを補給すると、血液中の塩分やミネラル分が足りなくなり、めまいや吐き気のようなさまざまな不調が現われます。

塩分も補給するために、塩分を含む飴などを携帯し、水分補給をするときは塩分の補給も忘れないようにします。

Q

経口補水液とスポーツドリンクとは何が違うのか？

経口補水液は、一般的なスポーツドリンクよりも電解質濃度が高く、糖濃度は低い組成となっています。

通常の水分補給であれば、スポーツドリンクでも十分ですが、下痢や嘔吐、発熱、激しい発汗、食事や水分摂取量の低下などによる脱水症には、経口補水液が適しています。

通常の水分補給＝スポーツドリンク
軽度から中等度の脱水症＝経口補水液

●睡眠と食事で体のバランスを整える

①しっかり眠る習慣を

熱帯夜など気温の高い夜には、寝る前にコップ一杯程度の水を飲み、脱水状態を起こさないようにします。冷房や扇風機などで温度調節を行い、寝ている間の熱中症対策をすることが大切です。ぐっすりと眠ることで体調を整え、翌日の熱中症を予防します。

②汗で失われた栄養を補うことも重要

食事はバランスを考え、特に朝ごはんをしっかり食べることが大切です。朝は、寝ているときに汗をかいて脱水状態になっていることもあるため、朝食で水分と栄養を摂ります。

暑さで食欲がないときでも、食材やレシピを工夫した食事で体力を維持しましょう。例えば、夏野菜にはカリウムと水分が多いため、汗で塩分と一緒に失われるカリウム補給に役立ちます。



ハザードマップを活用して 防災対策を



台風を含め、近年は地震やゲリラ豪雨などによる災害が続いています。被災は決して他人ごとではないため、万が一に備えて防災対策をしておくことが大切です。そのためにまず行いたいのは、「ハザードマップ」を確認することです。ハザードマップとは自然災害による被害の大きさや被災範囲、避難場所等を地図にまとめたものです。

各種ハザードマップ

1. 洪水ハザードマップ

河川が氾濫した場合に浸水する危険性のある区域について、想定水深等が記載されているもの。

2. 土砂災害ハザードマップ

豪雨や地震等の影響で土砂災害が起こりやすくなった場合に、がけ崩れや土石流等が発生する危険性のある区域を示したもの。

3. 津波・高潮ハザードマップ

大規模な津波や高潮が発生した場合に、浸水が想定される区域や想定水深等が記載されているもの。津波や高潮のリスクがある、海岸付近の市町村で作成されています。

4. 地震ハザードマップ

各市町村の地盤や断層の状態をもとに、想定される震度や揺れやすさ、液状化危険度、火災発生の危険度、建物全壊率等が記載されたもの。

各種ハザードマップは各自治体の窓口やホームページ上で配布されているほか、国土交通省の「ハザードマップポータルサイト※」でも閲覧できます。

※<https://disaportal.gsi.go.jp/>



避難場所と避難経路を確認する

避難場所や経路は、災害の種類によって異なります。それぞれ以下のポイントを確認しておきます。

- (1) **洪水**…冠水の可能性のある道や場所を避けた避難経路を確認する
- (2) **土砂災害**…一刻も早く危険区域から出るための最短経路を確認
- (3) **津波・高潮**…一刻も早く高い場所へ避難できるよう避難可能な近隣のビルや高台を確認
- (4) **地震**…広くて火災の心配がない場所への避難経路を確認する

想定外の事態にも対処できるように、できるだけ避難経路は複数のルートを確認しておきます。

また、ハザードマップ上で確認した経路を実際に歩いてみて、どんな目印があるか、崩れそうなブロック塀等がないかを確認しておくことでさらに安心です。



オリジナルのハザードマップを作成する

複数あるハザードマップの情報をひとつにまとめる意味でも、ここまで確認してきた内容をもとにオリジナルのハザードマップを作成することもおすすめです。実際に歩いて見て確認した近隣の状況等も詳しく書き足しておくことで、被災時の混乱した状況で役に立つ場合があるでしょう。



予想されている災害の種類・危険度を確認する

各ハザードマップでは、被災範囲や危険度が色分けされています。その色から想定される被災の具体的な数値・度合いを確認しておきましょう。例えば洪水の場合は「水深が1.0～2.0mの浸水が想定される」等の具体的な情報を知っておくことで、対策を考えやすくなります。自宅以外にも、職場や学校等、家族が行き来する場所についても確認をしておくといいでしょう。

ハザードマップを事前に確認することは、防災意識を高めることにもつながります。ぜひ実践して、万が一の備えに役立ててください。

