

みやけい交通安全ニュース

発行：宮崎県警察本部交通企画課 R7-No.10(2025.6.24)



酷暑期の体調管理に注意！

真夏は、湿度や気温が上昇し、不快感が大きくなります。
また、急な降雨により視界が悪くなったり、環境が大きく変化しやすいこともあり、運転中にストレスを感じる人が多い季節です。
交通事故防止のため、体調を整えて運転しましょう。



夏場に起こりやすい体調の変化

- ① **熱中症** 気温や湿度が高くなると、体温調整が上手く機能せず、めまいやだるさ、吐き気などの症状が起こります。
- ② **脱水症状** 体内の水分が不足し、口の渇きやめまい、だるさ、頭痛などの症状が起こり、重症化するとけいれんや意識障害を起こします。
- ③ **夏バテ** 暑さによる自律神経の乱れが原因で、疲労感、食欲不振、不眠、消化不良、頭痛、肩こり等の体調不良を起こします。



体調管理のポイント

夏バテの状態では活動すると、熱中症や脱水症状などを起こしやすくなります。

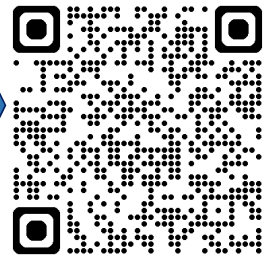
熱中症や脱水症状を防ぐために

- 十分な睡眠と食事
- 適切な水分補給と運動
- 冷房の適切な使用

を心掛けましょう。



熱中症の予防・対策に関する情報はこちらのQRコードから確認できます。



農林水産省ホームページ

運転中の車内で冷房を使用する場合、湿度が低下して脱水症状を起こすことがありますので、運転中もこまめな休憩と水分補給を心掛けましょう。

交通事故と気温・不快指数の関係

令和6年の事故データと最高気温・不快指数を分析したところ、**気温・不快指数が上昇すると事故が増加する**傾向がありました。

暑さや多湿から来るストレスで集中力を低下させないよう、快適な環境を整えて安全運転を心掛けましょう。

不快指数の算出方法

$$0.81 \times \text{気温} + 0.01 \times \text{湿度} \times (0.99 \times \text{気温} - 14.3) + 46.3$$

85～	暑くてたまらない
80～85	暑くて汗が出る
75～80	やや暑さを感じる
70～75	不快感を感じ始める
65～70	快適

毎月10日は「県民交通安全の日」

地域の交通事故情勢に応じた活動を行う日です。地域や職場、学校、家庭等で交通安全活動に取り組みましょう。