

本部 MA2026-004

2026年4月21日

クルマでの外出が増えるこの時期に要注意！車内環境による体調リスク ～車内温度と水分喪失量を検証した動画2本を新規公開、5月でも油断禁物～

JAF（一般社団法人日本自動車連盟 会長 坂口正芳）は、夏季にかけての車内環境における体調リスクについて注意喚起をおこなうことを目的に「日陰と日なたの車内温度の比較」および「エアコン作動中の水分喪失量」をテーマとした動画2本を新規公開しました。

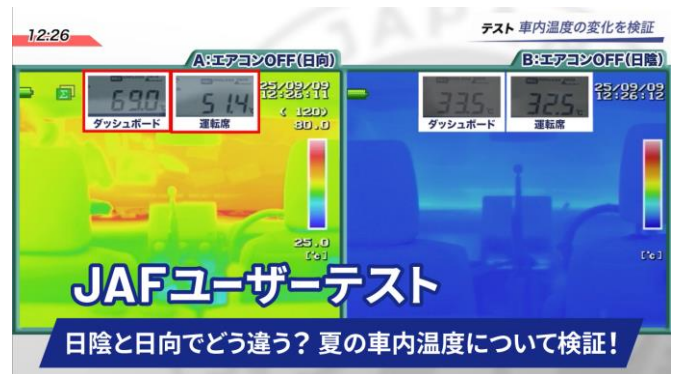
■日陰と日なたでどう違う？夏の車内温度について検証！（JAF ユーザーテスト）

夏季には、日なたに駐車したクルマの車内温度が短時間で急上昇することが知られています。

では、日陰と日なた、またエアコン作動の有無によって、駐車中の車内の暑さはどのように異なるのでしょうか。

そこで今回は、「エアコン OFF（日なた）」「エアコン ON（日なた）」「エアコン OFF（日陰）」の同一車種3台を用い、車内温度の変化を比較検証しました。

動画 URL：<https://youtu.be/YJcNGv5uPZM>



■車内で脱水症状のおそれあり？（JAF ユーザーテスト）

外気温が高く、直射日光の入る環境では、車内でエアコンを使用しているにもかかわらず、知らないうちに脱水症状に陥る可能性があると言われてきました。

エアコンが効いた車内に座っている状態でも、人の体ではどのような変化が起きているのでしょうか。

JAF では、助手席と3列目座席にモニターが乗車し、エアコン作動中の車内での水分喪失量を比較・検証しました。

動画 URL：<https://youtu.be/OUYJJIaKDOYQ>



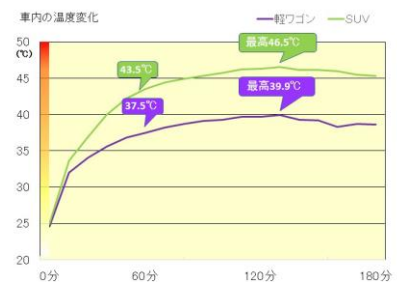
2つの実験の詳細はこちら▶<https://jaf.link/4vBjuxZ>

■5月でも車内温度は高温に

JAF が過去に実施した実験「5月ならまだ大丈夫？車内での熱中症の危険」では、外気温が23.3°C～24.4°Cの過ごしやすい日中であっても、SUVの車内温度は最高46.5°Cに達しました。

「まだ5月だから」と油断せず、春先から車内環境への注意が必要です。

実験の詳細はこちら▶<https://jaf.link/4thq1fJ>



SUVと軽ワゴンの車内温度の結果

■検証結果から見えた注意点

今回の検証では、

- ・エアコン OFF の車両は、日陰に駐車した場合でも車内温度が 33℃に達し、暑さ指数は「警戒」レベルとなること
- ・エアコン作動中の車内であっても、3 列目のモニターは約 1 時間で 473g の水分が失われることが確認されました。

ゴールデンウィークなど外出が増える時期に限らず、「まだ 5 月だから」「日陰だから」「エアコンを使っているから」と油断しがちな時期や状況においても、短時間でも車内に人やペットを残さないこと、また乗車中もこまめな水分補給を心がけることが重要です。

JAF は、今後も映像コンテンツの制作・公開をはじめとした各種啓発活動を通じて、交通事故防止および安全・安心につながる情報発信に取り組んでまいります。

一般社団法人 日本自動車連盟 広報課

Tel : 03(3578)4920 Fax : 03(3578)4912 Mail : koho@o3.jaf.or.jp URL : <https://jaf.or.jp/>
〒105-0012 東京都港区芝大門 1-1-30 日本自動車会館
メディア専用お問い合わせフォーム (右記二次元コード) <https://jaf.or.jp/media>

