

Late Summer 2023 Special

残暑の時期を 快適にドライブするコツ



全国的に本当に暑かった2023年の夏。まだしばらくは残暑が続くと予報されていて、ドライブに出かけたいけれど、暑いなか、出かけてよいものか。そんなジレンマに悩まれている方は多いはず。そこで、残暑の時期に爽快にドライブを愉しむコツを伝授！出発前の準備や運転中の対策をご紹介します。

出かける前の準備や ドライブ中のちょっとした「コツ」



Profile いいだ・ゆうこ
自動車メーカー勤務時代に始めたレース活動をきっかけにクルマへの関心を深め、フリーランスのモータージャーナリストに転身。「クルマ×人×生活」をテーマに、自動車専門誌やWebサイトでの寄稿、ラジオ、動画での出演など多岐にわたり活躍中。日本自動車ジャーナリスト協会会員、JAF環境・安全委員会委員、JAF Woman in Motorsport座長、FIA Woman in Motorsport委員。

どんなことに心がければ、
残暑のドライブをより快適に愉しめるか、
「ドライブ前」、「ドライブ中」、「駐車中」、「帰宅後」に
活かせるコツを伺いました。

暦の上では秋になり、まだまだ残暑感はあるものの、涼しいスポットや季節の移り変わりを感じられる場所をめざして、ドライブに出かけたいものです。

この時期のドライブで気を付けたのは、残暑への対策をきちんと行うこと。実は熱中症は気温の高さに関係なく、発症するといわれています。お出かけ前の体調管理、タイヤの空気圧チェックやクルマの点検はもちろん、持参する物の準備から始めましょう。

ドライブ前の準備

みなさま、ドライブ中の水分補給にペットボトルやマイボトルを何本か持参されているはず。わたしは前日にペットボトルの水を凍らせておき、ドライブ当日はペットボトルホルダーに入れて持参していきます。溶けだした冷たい水を飲めるほかに、停車時

の風が苦手だったり、肌寒いと感じる方もいらつやいます。クルマにブランケットや大判のタオルがあると体に掛けられて重宝します。

身体が涼を感じられる物として、最近のわたしのヒットが「ネッククーラー」。首もとが適度に冷やされ、眠気防止にも役立つのでおすすめです。凍らせておいたペットボトルを首もとに当てるだけでもヒヤリして、身体の熱感を下げるのに役立ちます（必ず停車時に行ってくださいね）。

空調の効いた車内で過ごしやすくと、身体の渇きに気づかず、ついつい水分の補給を忘れてしまうことも。一般的に、ドライバーは1、2時間ごとに休憩をとり、100から200ml程度の水分補給を行うことが推奨されています。かくれ脱水症状にならないよう、わたしもしっかりと水分を補給するようにしています。

Yuko's tips 【ドライブ前】

- ・体調管理
- ・タイヤ空気圧、クルマの点検
- ・乗員分のドリンクを用意
- ・ペットボトルの水を凍らせておく
- ・速乾性に優れた服装を選ぶ
- ・ブランケットやタオルを持参
- ・サングラスを忘れずに



ドリンク類はクーラーボックスに。冷凍ペットボトルを入れておけば保冷剤代わりに。道中、冷凍ドリンクや氷（ロックアイスなど）を購入して追加するのもよい。



気温の高い環境では雑菌が繁殖しやすいので、ペットボトルの水を凍らせておく。いつもはマイボトルを愛用する飯田さんも、気温によってペットボトルを活用する。

ドライブ中

服装は、汗でシートが蒸れないよう、速乾性に優れた服装がベスト。ただし、涼しいからといって足元がビーチサンダルなのは厳禁。必ず運転に適したシューズを履きましょう。

わたしはドライブには、季節を問わず、サングラスを持参していきます。強烈な陽射しが照り付ける夏に欠かせないものという印象ですが、これからの時期は眩しいと感じる時間帯が真夏よりも長くなるので、常備しておきたいアイテムです。

まず、お伝えしたいのは、適切な水分補給とエアコンの活用です。

大気汚染や地球温暖化、燃費向上の観点から、アイドリングストップを心がけている方は多いはず。ただ、人体の安全を第一に、運転に影響する暑さの場合は、適切にエアコンを活用しましょう。空調の快適性には個人差があるので、中にはエアコン



中がアルミ蒸着シート素材のペットボトルホルダーに入れて持ち運べば、冷やしたペットボトルの冷却保持効果がアップ。100円ショップなどで入手できる。



首もとに着用する「ネッククーラー」。水のようにキーンとした冷たさではなく、じんわり程よく冷やしてくれるのでとても快適。



ネッククーラーには持続時間や色、サイズ違いでさまざまな種類が豊富にそろっている。お気に入りを見つける楽しさも。白：飯田さん私物、ブルー：編集スタッフ私物。

Yuko's tips 【ドライブ中】

- ・水分をこまめにとる
- ・エアコンの活用
- ・首もとや手のひら、目の上などを少し冷やす（停車時に）



見晴らしのいいドライブルートは走りが楽しくなる。暑さを感じる日は、エアコンを上手に活用することで快適な車内をキープ。

さて、こうした残暑対策のコツを活用し、9月以降に、わたしがドライブを愉しみたいと計画している場所をご紹介します。まず、この記事の撮影でも走った山梨県の山中湖から三國峠のエリア。夏の時期は緑が

帰宅後

ドライブを満喫し、帰宅したら、なるべく日にちを開けないうちにクルマのアフターケアを行います。ライト周りやバンパー、フロントウインドウのあたりに虫がこびりついていて驚いた経験はありませんか。通称「虫アタック」は**早めのケア**が重要です。時間が経つにつれ、酸化した虫がボディやガラスを傷めてしまうので放置せず、水で洗い流すなどしましょう。

また、**洗車のタイミング**も重要です。特に、水滴がクルマの塗装面に付着して発生する「ウォータースポット」は、日光が当たる高温の場所では、すぐに発生し、浸食してしまいます。洗車は炎天下などを避け、朝や夕方方の時間帯を選ぶとよいでしょう。

生い茂っているのが、季節のうつろいとともに、スキが揺れる秋の眺めになっていきます。わたしの大好きなドライブルートです。

冬は通行止めになり、春から秋までの期間限定で走れる万座洗峠エリアはいい温泉もあつて、温泉好きにはたまりません。そして、「大地の芸術祭」が開催されている新潟県越後妻有エリア。わたしはアート鑑賞が大好きなので、里山に点在するアーツポットをクルマで巡るのです。クルマでめざす先がワクワクする場所であることも、心が潤い、快適にドライブするコツなのかもしれません。みなさま、いろんなコツも愉しみながら、安全で快適なドライブを！



直射日光の当たる所よりも、日陰を選んで駐車。木陰に駐車した際は、樹液や鳥フンが付着しなかったかどうか、ひとつおりのボディの確認を。

駐車中

目的地に到着したら、駐車はできるだけ**日陰**を選ぶようにしたいですね。ただ、この時期、日陰の場所は空いてないということも考えられます。そのような場合はできるだけ太陽を背にしてクルマを停めると、室内温度は上がりにくくなるといわれています。

木陰にクルマを停めるのは車内温度を上昇させない対策としては有効



飯田さんは、ちょっとおしゃやれなバスタオルを常備。夏はブランケットやハンドルカバー代わりにもなり、立ち寄り湯でも使えなにかと便利。冬はより暖かいブランケットを使用する。



ハンドルの熱さを解消する遮熱カバー。駐車時に装着しておく、ステアリングの保護になる。大判のタオルなどで代用してもよい。

Yuko's tips【駐車中】

- ・できれば日陰を選ぶ
- ・クルマ用サンシェードやハンドルカバーを活用

ですが樹液や鳥フンがボディを傷める原因になりますので、注意が必要です。

日差しが強い状況下に駐車する場合は、クルマ用の**サンシェード**や**ハンドルカバー**を活用しましょう。サンシェードは、車内の温度を上昇させない効果だけでなく、タツシュボードなどの素材の劣化防止にもつながります。

【スバリストの水分補給に】

SUBARU×ドリンクウェアブランドRiversのタンブラーなら、SUBARU車にじっくり馴染む。上：バキュームフラスク ステム(サックスブルー)税込3,740円 下：ウォールマグシェイド(カーキ)税込3,850円 *SUBARUオンラインショップで好評発売中



飯田裕子さんの愛用品



飯田さんがドライブに持参するマストアイテムは、サングラス、保冷バッグ、お風呂セット。これにドリンクを入れたマイボトルは必須。温泉好きの飯田さんは必ずお風呂セットを持って出かけるそう。

Yuko's tips【帰宅後】

- ・虫がついたら早めにケア
- ・洗車時のウォータースポット対策も完全に

心地いい環境の中で存分にクルマで走る楽しさを満喫したら、次のツーリングのために愛車を早めにケア。



SUBARU車のさまざまな車内温度対策機能で
乗る人みんなが快適になる

And more



運転中のシートの不快感を払拭する
フロントシートベンチレーション
ソルテラ・レガシィアウトバック*

シートバックの背中周りやクッションの太もも周りに備わる吸い出し口から、シートにこもる熱を吸い出す機能。いつも清涼感を感じられる座り心地を維持。

*ソルテラ ET-HSに標準装備
レガシィアウトバック Limited EXにメーカー装着オプション



手をかざせば温度が変わる
ハンドジェスチャー
フォレスターの一部グレード*

ステアリング前に手でパー、グーをかざし、空調の温度を変更。誤認識を防ぐため、手のひらをステアリングに戻すまでは次のジェスチャーを認識させない工夫も。

*Advance・SPORT・XT-EDITION・STI Sportに標準装備
Touring・X-BREAKにメーカー装着オプション



SUBARU車のフロントガラスは、紫外線カット率約99~100%。ガラスとガラスの間にUVカット機能付きフィルムが挟み込まれた「合わせガラス」を採用し、紫外線による肌や目のダメージから守ってくれる。また、車種やグレードにより、さまざまな「車内温度対策」機能が搭載されている。乗る人みんなにやさしい、快適性を重視した機能を知り、上手に活用したい。

暑い最中のドライブよかれと思つて冷房を効かせていたら、同乗者は寒くて身体が冷えてしまつていたといった話を耳にしたことはありませんか？

SUBARUで空調装備の開発を担っている開発者たちが推奨するエアコンの使い方は、まずAUTOモードのスイッチを押して、快適性と省エネのバランスが最も良いとされる25℃に温度設定すること。そこから好みに合わせて設定を小刻みに上げ下げしていけば、最適な空調環境が得られるというわけです。車内空間の温度を上げ下げするには、エアコンの風量を変えるのも非常に効果的なのだそう。

「フルオートエアコン」は、運転席側と助手席側の両方にそれぞれ独立して温度調整ボタンを設置。一人ひとりが心地良いと感じられる室内環境になるよう、左右それぞれの席で操作を可能にしました。

冷えずぎと同じくらい悩ましいのがエアコンによる車内の乾燥。温度や湿度の変化に敏感だつたり、送風が直接肌に当たるのが苦手な人にも車内で快適に過ごしてほしいと作られたのが「エアコンマイルドモード」。乾燥を防ぐための独自のエアコン制御ロジックで、「風を感じないのに涼しくて快適」という、乗る人にやさしい車内空間を実現しています。

画期的と言わずにいろいろな「ジェスチャー」による空調コントロール（ハンドジェスチャー）です。エアコンの温度設定をスイッチで操作するには、どうしてもスイッチの場所を確認してから手を伸ばし、指で操作する必要があるんです。この一連の動作を手のジェスチャーのみで行えるように置き換えたもので、ドライバーが手をパーの形にするとエアコンの温度設定が2℃上がり、グーの形にすると2℃下がるという優れモノ！ 便利で簡単なうえに、より運転に集中でき、ドライブ中の安全性と利便性が高められました。

空調装備とともに活用したいのが、クルマをパーキングに駐車している間に車内温度を上昇させないためのSUBARU「オリジナルサンシェード（EyeSight対応）」。

EyeSight搭載車両のフロントウィンドウにぴったりフィットし、温度上昇からクルマを守ってくれます。サイドウィンドウ用と併用すればさらに高い遮光効果も。暑さから車内空間を守る空調機能やグッズのひとつですが、快適な走行へと導いてくれるのです。

暑い最中のドライブよかれと思つて冷房を効かせていたら、同乗者は寒くて身体が冷えてしまつていたといった話を耳にしたことはありませんか？

SUBARUで空調装備の開発を担っている開発者たちが推奨するエアコンの使い方は、まずAUTOモードのスイッチを押して、快適性と省エネのバランスが最も良いとされる25℃に温度設定すること。そこから好みに合わせて設定を小刻みに上げ下げしていけば、最適な空調環境が得られるというわけです。車内空間の温度を上げ下げするには、エアコンの風量を変えるのも非常に効果的なのだそう。

「フルオートエアコン」は、運転席側と助手席側の両方にそれぞれ独立して温度調整ボタンを設置。一人ひとりが心地良いと感じられる室内環境になるよう、左右それぞれの席で操作を可能にしました。

冷えずぎと同じくらい悩ましいのがエアコンによる車内の乾燥。温度や湿度の変化に敏感だつたり、送風が直接肌に当たるのが苦手な人にも車内で快適に過ごしてほしいと作られたのが「エアコンマイルドモード」。乾燥を防ぐための独自のエアコン制御ロジックで、「風を感じないのに涼しくて快適」という、乗る人にやさしい車内空間を実現しています。

画期的と言わずにいろいろな「ジェスチャー」による空調コントロール（ハンドジェスチャー）です。エアコンの温度設定をスイッチで操作するには、どうしてもスイッチの場所を確認してから手を伸ばし、指で操作する必要があるんです。この一連の動作を手のジェスチャーのみで行えるように置き換えたもので、ドライバーが手をパーの形にするとエアコンの温度設定が2℃上がり、グーの形にすると2℃下がるという優れモノ！ 便利で簡単なうえに、より運転に集中でき、ドライブ中の安全性と利便性が高められました。

空調装備とともに活用したいのが、クルマをパーキングに駐車している間に車内温度を上昇させないためのSUBARU「オリジナルサンシェード（EyeSight対応）」。

EyeSight搭載車両のフロントウィンドウにぴったりフィットし、温度上昇からクルマを守ってくれます。サイドウィンドウ用と併用すればさらに高い遮光効果も。暑さから車内空間を守る空調機能やグッズのひとつですが、快適な走行へと導いてくれるのです。

太陽光の直射をブロックし、クルマの室内温度上昇を抑える
SUBARUオリジナルサンシェード(EyeSight対応)

駐車時、フロントウィンドウに装着することで、車内温度の上昇を抑制する。すでにお使いの方も多はず。「EyeSight対応」なら、EyeSight搭載車のフロントウィンドウにぴったりはまる特別設計で、モータージャーナリストの飯田裕子さんも「すぐ取り付けられた」と太鼓判。使用後はコンパクトに折り畳み、専用ケースに入れておけば、クルマに積んでおいても邪魔になりません。税込7,700円



SUBARUオリジナルサンシェードの
ラインナップや詳細については
SUBARUオンラインショップ をご覧ください →



より特別な空調制御を達成した
エアコンマイルドモード
レヴォーグ STI Sport

開発に当たってはSUBARUの女性社員が共同評価を繰り返し、「風を感じないのに涼しい」「乾燥が気にならない」「コンタクトレンズが乾かない」環境を実現。



左右別々に温度調整できる
フルオートエアコン
SUBARU車*

タッチパネルなどで、運転席側と助手席側が別々に温度設定を行える機能。それぞれの席で心地良いと感じられる温度に調整できる。
*一部車両・グレードには採用されていない場合があります。