

会 報 《第430号》



次代を築くヒューマン・ネットワーク
一般社団法人兵庫県建築会

令和3年8月1日

目 次

I 第493回月例会

「 知って防ごう熱中症！ 」

～ 今日から変わる「知識」と「意識」 ～ …… 2～5頁

大塚製薬（株） 真鍋 晶子 氏

II 特別寄稿

…… 6～7頁

「 リノベーション・神戸 」について ～ 見違えるような神戸へ ～

神戸市企画調整局・都市局

III お知らせ

行事予定、編集後記

…… 8頁

VI 広報コーナー

ひようごスタイル、兵庫県住宅再建共済制度

…… 9～10頁



I 第493回月例会

「知って防ごう熱中症！」 ～ 今日から変わる！ 「知識」と「意識」～

大塚製薬（株） 真鍋 晶子 氏



【山本会長 あいさつ】

皆さま、こんにちは。鬱陶しい梅雨空の日々が続いておりますが、本日の月例会にお越しいただきまして、ありがとうございます。

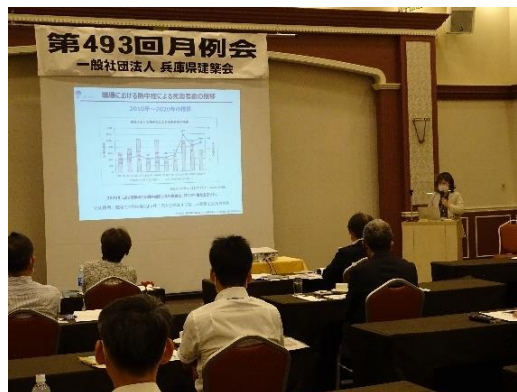
月例会も4月11日以来の開催ということで、コロナ禍のなか出席者が少ないかもしれないと心配しておりましたが、20名を超える方々のご参加をいただき、本当にありがとうございました。

今年度も、コロナ禍の中で事業を行っており、緊急事態宣言、次のまん延防止等重点措置が発令されている状況です。日々感染には十分に注意しなければならないものと思っており、皆様方におかれましても感染防止に努めていただきますようお願いいたします。

本日の月例会は、夏到来に向けて「熱中症」について大塚製薬（株）の真鍋晶子様を講師としてお迎えし、「知って防ごう熱中症」をテーマにご講演をしていただきます。

熱中症はご存じのとおり、近年のヒートアイランド現象、地球温暖化の影響により、日常生活で増加していると言われております。コロナ禍のなかマスク着用が増え、例年以上に熱中症に気がつけることが重要と思っております。

梅雨が明ければ、夏本番となりますが、本日の月例会で熱中症対策のポイントを学んでいただき、また持ち帰っていただき、周りの皆様にその知恵を広めていただければ、幸いであると思っております。



【講演概要】

皆さま、お忙しい中、お集まりいただきましてありがとうございます。

私は各種治療薬のほか、ポカリスエットを初めとした栄養食品を販売しております大塚製薬（株）在籍しておりますが、本日は「熱中症対策」の情報を皆様にお届け致したいと思っております。

本日は暑くはありませんが、じめじめして汗をかくと思いますので、水分を補給しながら、リラックスしてお聞き下さい。

甲子園球場は収容人員5万人ですが、これと同数の方々が毎年熱中症により、救急搬送されています。2010年の猛暑の年は2倍以上でしたし、今年も暑くなることが予想され、例年以上になるのではないかと危惧しております。

昨年はコロナ禍の自粛中でしたが、6月の宣言解除後に活動が活発になり、例年の1.5倍になったとの報告を受けております。

兵庫県では、約3,000人で、全国ワースト6,7位ぐらいになっています。

○職場における熱中症の現状

昨年の職場における熱中症の死傷者は919名で、労働中等が原因で死亡された方は19名でした。業種としましては、建設業、製造業がその4割を占めています。

月別では、梅雨明けの7, 8月が多いのですが、9月以降にも発生しております。時間的には昼食前の午前11時代、気温が上がる午後14時から16時に起こりやすい傾向があります。



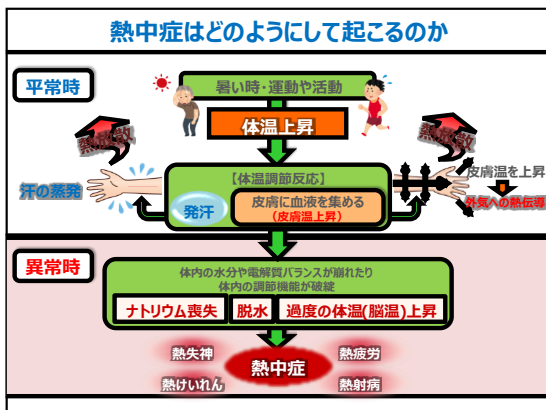
○コロナ対策と熱中症

私たちの体は暑さになれることで、体が順化する機能を持っています。しかしコロナ禍のなか活動自粛で体が慣れにくくなっており、熱中症にかかりやすくなっています。

またマスクの着用でうまく体温が下げれなくなったりし、マスクを外すのが面倒で水分補給を怠ったりしてしまうことも多いようです。

また、マスク着用のリスクですが、私たちの体は吸った空気を吐くということで冷却されるという仕組みになっています。これがマスクでガードされ暖かい空気を吸って、暖かい空気を吐くということになり、体温が下がりにくくなってしまいます。さらに酸素が入りにくい状態にもなり、体の負担が大きくなります。

○熱中症とは何か？



熱中症の仕組みですが、私たちの体温は36℃～37℃ですが、暑いところでの運動、活動のもとで上がった体温を下げようとして、発汗して汗を蒸発させ放散したりして、平熱に下げていく仕組みになっています。

それがうまくいかないと、体内の水分や電解質のバランスが崩れ、ナトリウムが喪失し、脱水状態になり、過度に体温が上昇し、脳内温度が過度に上昇してしまい、熱中症の症状が生じるようになります。

また、熱中症は暑いところで発生することが多いですが、多湿状態、休憩不足など他の要素によっても要因が重なり合い、発症することも多く見受けられます。

汗をかけば、体温を下げようとしますので、体液が減り、脱水症状が始まりますが、軽い症状の時に対応することが非常に重要であり、めまいなどのサインがであれば無理をせず、体を休ませ水分等の補給に努めることが非常に大切です。

○熱中症対策のポイント

Otsuka 熱中症はこんなところで起きている

- 気温が高い
- 湿度が高い
- 風が弱い
- 熱いものがそばにある
- 日差しが強い
- 照り返しが強い
- 急に気温が上がった

湿度の影響も大きい

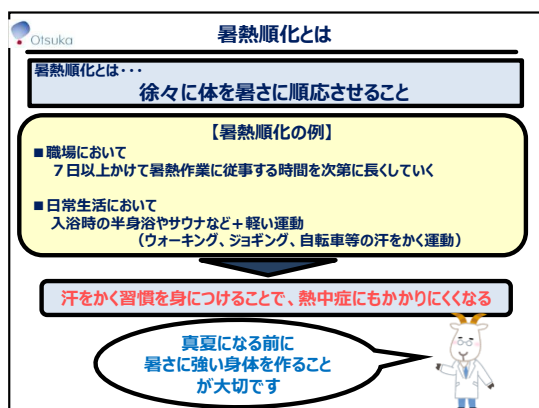
WBGT（暑さ指数）とは、蒸し暑さを一つの単位で総合的にあらわすための指標です

環境庁 熱中症環境保健マニュアル 2011年5月改訂版

(1) 暑さに慣れること ～熱への順化～

徐々に体が暑さに慣れることが大切です。だいたい7日程度かかると言われています。またお盆休みなどの期間を挟んだ場合はすぐに体はなまってしまいますので、休みの間も意識して汗をかくなど意識して生活を送ることが必要です。

特に職場の環境、暑いところで働くことに不慣れな方には、特に配慮が必要と思います。



(2) 水分と塩分の摂取

私たちの体液は体重の 60%とされています。どこに貯められているかというと筋肉に貯蔵されることが多いのです。筋肉量は年齢と共に下がりますし、体脂肪率の高い人ほど脱水の傾向にあると知られています。

この水分は、栄養素、酸素、また老廃物の排出、栄養分の取り込みの働きを行います。

体液は、汗になっていることからもお分かりのように、水分だけでなく、様々なミネラル（イオンや電解質といわれています）が含まれています。そのため、汗をかいたときの水分補給というのはイオンも一緒にとる必要があります。

それでは、どのくらいの濃度のものをとれば良いかということですが、熱中症対策では 0.1～0.2%程度の食塩水ということになっています。

お手元にあるポカリスエットでは、塩分がどれくらい含まれているか書かれています。逆に塩分を取りすぎると日本人の傾向もあり、そういった成分などもよく見ていただく習慣なども大切だと思います。

汗をかいたときに何を飲むのが良いかというと、水だけを飲んだ場合には、体液が薄まった状態になってしまいます。私たちの体は一定程度の濃度を保たなければ健康に不具合が生じてしまうのです。そうすると脱水しているのにのどの渇きが止まってしまう、余り飲めないということが起こってしまいます。

さらに体液が薄まった状態になりますと、尿で水分を出そうとしますので、より多くの尿が排出されます。

さらに、水分を飲んでもまた脱水してしまうという悪循環がおこります。（自発的脱水）

よく「糖質制限をしている」、「甘いものは控えている」等の「ポカリスエットは甘い」というご意見をよくいただきます。この商品は 1980 年の発売以来、味は変えておりません。吸収のスピードを確保し、体液の浸透圧の調整を行うためブドウ糖を水分と一緒に取り込めるようにしています。

汗をかいたときはカロリーを補いながら、塩分とブドウ糖と一緒に取ることが大切です。やはり水だけではなかなか回復しないと言えます。

作業中で大切なことは「のどが渇く前から水分をとる」ということです。「のどが渇いた」というのは既に脱水が始まっているという証拠です。そのため熱中症の予防にはのどが渇く前からこまめに水分を補給することが大切です。



(3) 日常の健康管理

食事は熱中症対策の大きなポイントです。二日酔い、体調不良、寝不足、持病をお持ちの方々には熱中症のリスクが高いといえます。また肥満傾向にある方は筋肉量が少なく、水分も少ないことからより注意が必要です。

アルコールも体外排出の際に多量の水分を使ってしまうため、水分補給に注意が必要です。

1回の食事で水分は約 500 mg の摂取になり、塩分も 3g 含まれていますので、しっかりと食事をしていただくことが重要です。

○緊急時の対処

応答が鈍い、言動がおかしい、明らかに意識がない等の症状の時は救急車を呼ぶことになります。

次に、意識障害が無いときのチェックポイントですが、自分で水分が取れるかどうかと考えてください。また、ペットボトルの蓋を自分で開けられるかどうか、それを自分で飲めるかどうかも重要なポイントとなります。

そして、一旦体調が回復しても、また体調が悪くなることも多いので、長期的な経過観察も大切な要素です。



○まとめ

本年特有のコロナ禍での休憩方法、マスクを適宜外すようなことに留意することが重要です。

さらに、日常の自己管理も大切です。決して無理せず、異変があれば直ぐに病院へ行ってください。本日はどうも有難うございました。



【質疑応答】

(山本設計 平井氏)

ポカリスエットを濃いと感じた場合薄めて飲んでいますが、それで良いのでしょうか。

(真鍋 晶子氏)

熱中対策ということでは、塩分濃度、ミネラル濃度が薄まってしまいますので、薄めないで飲んでいただくことをお勧めします。

また、ポカリスエットを薄めたりせず、水を交互に飲んでいただくことも良い方法かと思えます。

【お礼のこたば 出野上 副会長】

本日は足元が悪いなか、またお忙しいなか、当会月例会にご参加いただき有難うございます。

また、真鍋様には、熱中症の症状、対策等についてご後援をいただき、有難うございました。

これから夏に向けて、今日いただいたアドバイスを参考に仕事、ゴルフ、ジョギングなどの趣味に活かしていただければと思っております。

皆様方も水分補給に留意され、梅雨明けの暑い夏を乗り切っていただきたいと思えます。

本日は、ありがとうございました。



「リノベーション・神戸」について ～見違えるような神戸へ～ 神戸市企画調整局・都市局

1. リノベーション・神戸とは

神戸市においては、令和元年9月に、まちの質・くらしの質を一層高め、都市ブランドの向上と人口誘引につなげるプロジェクトとして「リノベーション・神戸」をスタートさせました。「リノベーション・神戸」はこれまで第1弾から第3弾まで公表をしており、各地域の拠点となる駅前空間やその周辺の再整備による魅力あるまちづくりを進めていきます。特に「リノベーション・神戸（第2弾）」で公表した、名谷駅、垂水駅、西神中央駅の市西部の3駅においては、それぞれの駅の拠点性を高めるため、業務・商業機能、行政機能、文化・子育て環境等の充実を図る整備を進めるとともに、駅周辺の住機能を強化し、人口誘引を目指すこととしています。

2. 名谷活性化プランについて

名谷エリアでは、「躍動する多世代共生のまち」として活性化を目指し、名谷図書館をはじめ、北須磨支所の移転、地下鉄名谷駅の駅ビルや商業施設（須磨パティオ）のリニューアル、公園のリノベーションなどと合わせ、駅周辺の住機能を強化するため、約600戸の住宅供給に取り組みます。

○名谷図書館オープン

令和3年3月24日、大丸須磨店4階に、「名谷図書館」が開館しました。約1300㎡で、一般書コーナー・児童書コーナー・新聞コーナー・キッズコーナー・グループ学習室などに分かれ、閲覧席は計138席あります。開館時の蔵書は約4～5万冊ですが、将来的には約7万冊となります。市立図書館初の予約席、親子でくつろげる「寝ころびスペース」なども備え、駅前の百貨店内という全国でも珍しい立地で、まちのにぎわいづくりの役割も担います。



▲名谷図書館

○名谷駅ビルリニューアルと駅ビル北館新設

神戸市営地下鉄西神・山手線名谷駅において、駅利用者の利便性や快適性を向上させ、駅と周辺地域の活性化を実現するため、駅ビル北館を新設し、駅舎（駅ビル）の美装化やテナント再編等によるリニューアルを行います。



▲駅ビル北館イメージ図

3. 垂水活性化プランについて

垂水駅周辺のエリアでは、住機能の強化として、駅周辺用地を活用し、約550戸の住宅供給に取り組みます。また、駅周辺の交通課題の解決に向けて、一般車ロータリーや歩行者空間の整備、駐輪場の設置を行います。さらに、公共・公益施設の再配置として、垂水図書館や垂水体育館の移転・新設、子育て支援拠点の整備、中核的医療施設の配置などに取り組みます。

○新垂水図書館の概要

専有面積を現状686㎡の倍以上の規模とすることによって、十分な閲覧スペースを確保するとともに、市民がゆっくりと本に親しむことができるよう座席数を増やすなど、居心地の良い滞在型の図書館にすることや、生まれ変わる海辺のまちの玄関にふさわしいシンボリックな外観デザインとなるように検討を進めています。



▲新垂水図書館イメージ

○新垂水体育館の概要

現在の垂水体育館と垂水区文化センター体育室・トレーニングを一体化した新たな体育館を、垂水区平磯にある垂水スポーツガーデン内に整備します。

天井高12m、約1,000㎡の新たな競技場では、バスケットボールが利用可能となり、幅広くスポーツが行えることに加え、空調機能や膝や腰に優しい弾力性のある床材を取り入れるなど、快適性・利便性が向上した体育館に生まれ変わります。



▲新垂水体育館イメージ

4. 西神中央活性化プランについて

西神中央駅周辺のエリアでは、西区役所の移転や文化・芸術ホール・新西図書館といった新たな施設の整備とともに、商業機能や子育て環境の充実、歩行者動線の整備を含めた駅東西の広場のリニューアルなど様々な取り組みを行います。さらに駅周辺用地を活用し、約700戸の住宅供給に取り組みます。

○文化・芸術ホール・新西図書館の概要

西神中央駅西側に文化・芸術ホールと新西図書館を併設した施設を新設します。文化・芸術ホールは500席の収容能力を持ち、幅広いジャンルの音楽や舞台芸術公演の鑑賞・観劇に対応したホールとなるよう整備を進めています。新西図書館は現西図書館の3倍の本(約30万冊)を収蔵することが可能で、児童書をそろえる一階には読み聞かせができるスペースがあるほか、2階には一般図書、3階には学習室・セミナー室などを設けます。

また、文化・芸術ホールと図書館の共用部分を交流モールとし、演目に関連した図書を展示

するなど、芸術文化を身近に感じられる空間としていきます。



▲文化・芸術ホール、新西図書館イメージ

○西区役所新庁舎の概要

西区役所の新庁舎を駅東側に整備し、現在の西区玉津町にある区役所機能を移転します。新庁舎は6階建てで、外観、内装に兵庫県産木材を多用するとともに、大きなガラス窓を採用し、明るく開放的な空間になるように整備を進めます。また、建物南側に隣接する商業施設とは3階のデッキで結ばれ、北側の立体駐車場までつながります。



▲西区役所新庁舎イメージ

5. 今後の取り組みについて

三宮駅周辺では JR 駅ビル解体工事や阪急神戸三宮駅ビルのオープンなど、目に見えた変化が始まっています。

上記のような郊外の駅においても、それぞれのまちの魅力をさらに高めていけるよう、スピード感を持って着実に事業を進めてまいります。

Ⅲ お知らせ

◎ 行事予定

1 第494回月例会

日時：令和3年9月9日（木）

13:00～14:00

場所：東急REIホテル

演題：「国内外の災害経験に学び、
来る大災害に備える」

講師：関西国際大学経営学部教授
村田 昌彦 氏

なお、これら行事につきましては、新型コロナウイルス感染症拡大防止に鑑みて、中止、延期等が想定されます。変更等のお知らせは郵便、メール等でご案内しますのでご了承ください。

◎編集後記

コロナ禍で難しいかもしれませんが、例年八月といえば帰省ラッシュが風物詩といえるお盆があります。

正式には「盂蘭盆会」といい、「さかさまにぶら下げられる」という意味のサンスクリット語「ウツランバナ」が由来だそうです。

さらに辿っていくと、古代ペルシャの祖先祭「ウルバン」にたどり着くそうです。ペルシャ、インド、中国と伝播し、仏教と習合として我が国へ伝わったものとされています。

そうすると「お盆」は外来の習慣とも見えますが、日本古来の御魂祭りの伝統である祖霊神への信仰と仏教が習合した形で定着したものです。

俗に「盆と正月が一緒にやって来た」といいますが、祖霊神がやってくるという同一のものと捉えられています。

また、季語でいうと八月当初は、「炎天」とか「極暑」ともいい、暑さの極みとされています。

しかし、八月七日になると「立秋」となり、この日から秋の季語を使うこととなります。

そのため、「残暑」、「盆踊り」、「天の川」といった言葉も秋の季語として使われます。

私たちの祖先たちが永年にわたって育て上げてきた風情だと思えます。

しかし現実はそのような風情などにかまってくれません。コロナ禍のために季節感など吹き飛ばされてしまっています。

須磨海岸など海水浴場は閉鎖され、花火大会などもほとんどが中止と聞いています。

私事ですが、つい先日「春告げ鳥」のウグイスが「ホーホケキョ」と鳴くのを聞きました。

このよう季節外れなことも何気ない警告のような気がします。

会員の皆さんにはコロナ対策を継続していただくとともに、いつ来るか分かりませんが豪雨など季節外れの災害にも十分気をつけてください。

* なお、夏休みのため9月の会報はお休みとさせていただきます。

事務局	：	吉本義幸、石井滝実子
電話	：	078-996-2851
FAX	：	078-996-2852
Email	：	archit-k@axel.ocn.ne.jp



新型コロナウイルスの感染拡大を予防する 「ひょうごスタイル」

兵庫の新たな生活様式「ひょうごスタイル」を取り入れ
新型コロナウイルス感染拡大予防にご協力をお願いします

I 感染拡大を予防する「日常生活」(ライフスタイル)

1 ウイルスとの共存を意識した生活習慣

- (1)「3密」(密閉・密集・密接)の回避
- (2)身体的距離(ソーシャルディスタンス)の確保(できるだけ2m。最低1m)
- (3)マスクの着用(※)、咳エチケットの徹底
- (4)手洗い・手指消毒(手洗いは30秒程度、石けん・消毒薬の利用)
- (5)体温測定・健康チェック(熱や風邪の症状がある時は自宅で療養)
- (6)発症時やクラスター発生時に備え、いつ誰とどこで会ったかを記録



※熱中症リスクを考慮し、屋外で人と十分な距離(少なくとも2m以上)が確保できる場合は、マスクをはずす。

2 日常生活の各場面別の行動スタイル

(1) 買い物	<input type="checkbox"/> 通販、電子決済の利用 <input type="checkbox"/> 展示品への接触は控える <input type="checkbox"/> レジに並ぶときは、前後にスペース <input type="checkbox"/> 計画を立て、1人又は少人数ですいた時間に素早く済ます
(2) 公共交通機関	<input type="checkbox"/> 会話は控えめに <input type="checkbox"/> 混んでいる時間帯を避ける <input type="checkbox"/> 徒歩や自転車も併用する
(3) 食事	<input type="checkbox"/> 持ち帰りや出前、デリバリーも利用 <input type="checkbox"/> お酌、グラスやお猪口の回し飲みは避ける <input type="checkbox"/> 対面ではなく、横並びで座る <input type="checkbox"/> 会話は控えめに <input type="checkbox"/> 大皿は避け、料理は個々に
(4) 娯楽・スポーツ等	<input type="checkbox"/> 公園はすいている時間、場所を選ぶ <input type="checkbox"/> 筋トレやヨガは自宅で動画を活用 <input type="checkbox"/> ジョギングは少人数で <input type="checkbox"/> すれ違うときは距離をとる <input type="checkbox"/> 予約制を利用する <input type="checkbox"/> 歌や応援は、十分な距離の確保かオンラインで
(5) 冠婚葬祭等	<input type="checkbox"/> 多人数での会食は避ける <input type="checkbox"/> 発熱や風邪の症状がある場合は参加しない

II 感染拡大を予防する「働き方」(ワークスタイル)

- 在宅勤務(テレワーク)、ローテーション勤務、時差出勤の推進 会議はオンラインで
- 対面での打合せは換気とマスクを 発熱など体調不良の従業員の出勤を停止 職場での「3密」防止

III 自然災害と感染症との「複合災害」への備え(災害文化)

1 「新型コロナウイルス感染症に対応した避難所運営ガイドライン」の活用

2 複合災害に対応するための事前準備

- ・ 自然災害と感染症との「複合災害」に備え、避難場所・避難所の確認や避難所での対応等について、事前に準備
- ・ 避難判断にあたっては、「マイ避難カード」や「ひょうご防災ネット」アプリを活用

安心をカタチに
兵庫県住宅再建 共済制度
フェニックス共済



自然災害から守りたい「住まい」と「暮らし」

今後、もしも！！

南海トラフ地震が発生したら

- ▶ 30年以内の発生確率 最大80%!
- ▶ 県内の被害想定 全半壊 21.5万棟!

活断層地震が発生したら

- ▶ 油断できない「山崎断層帯」「上町断層帯」など

大型台風が直撃したら

豪雨による災害が発生したら

自然災害で被災した住まいの再建に備えて **兵庫県が実施する共助のしくみ!**

県内に住宅(戸建て・マンションなど)をお持ちの方に		県内の住宅(借家含む)にお住まいの方に
住宅再建共済	一部損壊特約	家財再建共済
年額 5,000円 で 再建、補修時等に 最大600万円 給付! ※半壊(損害割合20%)以上	プラス 年額 500円 で 補修時等に 25万円 給付! ※損害割合10%以上20%未満	単独加入 年額 1,500円 で 住宅とセット加入の場合 年額 1,000円 で 購入・修復時に 最大 50万円 給付! ※床上浸水・半壊以上

※住宅の被害認定(損害割合)は、住宅の所在する市町が発行する「被災証明書」によります。

- 地震・津波・豪雨・台風・地すべり・竜巻など、あらゆる自然災害による被害が対象です。
- 住宅の築年数や規模、構造等と関係なく、定額負担で定額給付です。
- 地震保険や他の共済に加入していても加入でき、給付が受けられます。

お問い合わせ

公益財団法人 兵庫県住宅再建共済基金

コールセンター **078-362-9400** (平日9:00~17:00)
 FAX: 078-362-4082

E-mail jutakukyosaiikikin@pref.hyogo.lg.jp

フェニックス共済 検索 **★加入申込書はダウンロードできます★**



「加入申込書付きパンフレット」は、県庁・県民局・県民センター・市役所・町役場・郵便局(簡易郵便局除く)にあります。

クレジットカードでのお支払いの方は、インターネットからのご加入が便利です!