


阪南TV 【R2.7.21 台本（最終）】

コーナー名	
<p>コーナー① < 「新しい生活様式について」 -約5分-></p>	
<p>(結果) 12:10~ 12:15</p> <p>(出演) ・前田(司会) ・大塚氏 ・赤木氏</p> <p>(準備するもの) ・横断幕 ・バックボード</p>	<p>(前田): みなさん、こんにちは。 新型コロナウイルスの感染予防のため、3月より中断されていましたが、いよいよ「阪南TV」の放送が再開することとなりました。</p> <p>今回より番組の司会をさせていただきます 阪南市 秘書広報課の 前田 です。 どうぞ、よろしくお願いします。</p> <p style="text-align: center;"><拍手> (全員で拍手します)</p> <p>まずは、新型コロナウイルス感染症に関連した内容からお届けしたいと思います。</p> <p>5月25日に緊急事態宣言が解除され、各施設やお店、イベントなども順次、再開され私たちの生活も徐々に元に戻りつつあるように感じています。</p> <p>しかし、全国において新たな感染者が多数報告されています。</p> <p>そこでアフターコロナにおける新しい生活様式について、健康増進課保健師の大塚さんから、改めてお話をさせていただきたいと思います。 では、大塚さんよろしくお願いします。</p> <p>.....</p> <p>(大塚) 健康増進課の大塚です。よろしくお願いします。 <拍手> 新型コロナウイルス感染症は、緊急事態宣言が解除されましたが、ウイルスの対応は長丁場になると言われています。 これからは、日常生活と感染拡大防止の対策を両立していかなければなりません。そこで、感染拡大を予防するため「新しい生活様式」を日常生活に取り入れ実践していきましょう。</p> <p style="text-align: center;">(画像1)</p> <div style="text-align: center;">  <p>感染症予防のため 新しい生活様式への取組に ご協力ください</p> <ul style="list-style-type: none"> 人との間隔は2m 手指の消毒にご協力ください 対面会話を避ける 換気をおこなっています 症状がなくてもマスクを着用 手洗いを実施しています </div>

具体的には、

- ① 一つ目として、人との間隔は2m。まず、身体的距離の確保ということで、人との間隔をできるだけ2m（最低1m）開けましょう。また、活動は屋内より屋外で、密閉・密集・密接の3密を避けましょう。
- ② 二つ目は、手指の消毒にご協力ください。
手指からの感染リスクを減らすためにも、手洗いがすぐにできない状況であれば、消毒することで手などについたウイルスを減らしましょう。
外出先で消毒液の設置があるところでは、入るとき、出るときに手指消毒しましょう。手指の裏表にしっかり摺りこみます。
- ③ 三つ目は、対面会話を避けましょう。
特に真正面での会話は避け、会話中はマスクを着けましょう。閉鎖空間において近距離での多くの人との会話は、咳やくしゃみがなくても感染のリスクを高めることがわかっています。5分間の会話は1回の咳と同じと言われています。
- ④ 四つ目は、換気をおこないましょう。
密閉空間にならないように、対角線上の2方向の窓などを1時間に2回以上開放し、換気を行います。短時間に換気するためには、エアコンと扇風機を使って空気の出入り口を確保すると効率が良いです。
- ⑤ 五つ目は、症状がなくてもマスクを着用しましょう。
無症状の方からの感染の可能性も指摘されていますので、自分と周りの人を守るためにマスクを着用しましょう。鼻まで覆い、正しいマスクの着用をお願いします。
- ⑥ 六つ目は、手洗いを実践しましょう。
ウイルスは水で洗い流すことでかなり数を減らすことができます。手指についたウイルスは流水による15秒間の手洗いで1/100に、石鹸で10秒もみ洗いし流水で15秒すすぐと1/10,000に減らすことができます。
帰宅したらまず手や顔を洗う。手洗いは30秒かけて水と石鹸で丁寧に洗う。出来れば着替えやシャワーも行いましょう。

(画像1終了)

以上、6点気をつけて、新しい生活様式で日常生活を過ごしましょう。

また、7月12日には、「大阪モデル」に基づく黄色信号が点灯し、「イエローステージ（警戒）」段階になっています。

その対応方針の中で市民の皆様へのお願いがあります。

- ① 3密で唾液が飛び交う環境の施設を避けてください。
- ② 感染防止宣言ステッカーのないバー、キャバクラ、ホストクラブ等の夜の街のお店の利用を自粛してください。
- ③ 重症化や死亡リスクが高い高齢者及び基礎疾患のある方等は、感染リスクの高い環境の施設を避けてください。

以上、3点もよろしくお願ひします。

(前田)：

大塚さん、ありがとうございました。

緊急事態宣言は解除されましたが、「新しい生活様式」を普段から心がけ、これからも新型コロナウイルス感染症に注意していかないとダメですね。

番組をご覧のみなさんも、今日、大塚さんからお話のあった「新しい生活様式」に、しっかりと取り組んでいきましょう！

CM 「阪南市シティプロモーションムービー（全編） 1分30秒」（添付）

(<https://www.youtube.com/watch?v=l2UY8IVziLw&t=15s>)

コーナー名	
コーナー②	< 「大塚製薬株式会社との協定締結式」 -約8分->
コーナー③	< 「熱中症対策について（講話）」 -約20分->
<p>(結果)</p> <p>12:17~</p> <p>12:40</p>	<p>(前田) :</p> <p>続きますとも、健康増進課からのお知らせです。</p> <p>こちらも引き続き、大塚さんからよろしくお願いします。</p> <p>次は、どのようなお知らせになりますか？</p> <p>(大塚) :</p> <p>続きますとは、「阪南市と大塚製薬株式会社との連携と協力に関する協定締結式」についてお知らせします。</p> <p>(前田) :</p> <p>以前から、この阪南 TV では、SDGs (エスディージーズ) との結びつきについてお聞きしているのですが、今回の締結式は、SDGs (エスディージーズ) の 17 の目標のどれにひもづいているということなのでしょうか。</p> <p>(大塚) :</p> <p>3 番の「すべての人に健康と福祉を」、11 番の「住み続けられるまちづくりを」、17 番の「パートナーシップで目標を達成しよう」の三つに当てはまります。</p> <p>(前田) :</p> <p>なるほど、それでは早速、締結式についてお聞かせください。</p> <p>(大塚) :</p> <p>はい。今回の大塚製薬株式会社との協定締結は、6/16 に阪南市役所にて、滞りなく済んでおります。本日はその締結式の模様と大塚製薬株式会社大阪支店長フジワラ様のお話を中心にご覧いただきます。</p> <p>それでは、ご覧ください。</p> <p>(映像7分46秒)</p> <p>https://youtu.be/vS-txdEtrY</p> <p>(前田) :</p> <p>大塚製薬様と協定を締結したわけですが、今後の具体的な取り組みはありますか？</p> <p>(大塚) :</p> <p>はい。現時点で3点あります。</p> <p>① 市内の小・中学校等に熱中症対策飲料の「ポカリスエットアイススラリー」を寄贈していただきました。</p> <p>② 夏休み期間に実施しています、はんなん家族マイレージにも記念品としてポカリスエットはじめ、熱中症対策飲料3本セットを24名分ご提供いただいています。</p>

③ このあとにも大塚製薬の方に熱中症対策のお話をさせていただくのですが、環境省の後援で大塚製薬様が実施する「熱中症対策アドバイザー養成講座」を市内の小・中学校や幼稚園、保育所の先生方が無料で受講できるようご協力いただきました。

この度の協定締結を機に、今後も阪南市民の健康づくりをはじめ、様々取り組みを実現していければと思います。

(前田) :

これからが、楽しみです。

(大塚) :

そうですね。それでは、今後の取り組みの中にもありました、熱中症対策について、本日は、大塚製薬株式会社の熱中症対策アドバイザーの赤木様より講話をさせていただきます。

赤木さんよろしくお願いします。

(赤木) :

阪南 TV をご覧の皆様、大塚製薬の赤木です。 <拍手>

このたび、阪南市様と大塚製薬の協定における第一弾の取り組みとして、熱中症対策を連携することになりました。そこで、本日は、少しお時間をいただいて熱中症について情報提供をさせていただきます。

→ スライド画面①



1. 熱中症の各症状

多くの方は、熱中症という言葉は聞いたことがあると思いますが、熱中症がどんな症状かをご存じでしょうか？

熱中症には、熱失神・熱けいれん・熱疲労・日射病の4つの症状があります。

「熱失神」は、暑い中で立っていて、めまいや、一瞬気を失って倒れる、「失神」を起こすことです。

「熱けいれん」は、暑い中で汗をかいて活動をしていて、足がつったり筋肉がけいれんを起こすことです。夜寝ているときに足がつったことがある方は熱中症の影響かもしれません。

「熱疲労」は、暑い中で活動していて、大量の汗をかいて脱水し、その結果、血流量が足りなくなり、脱力感、倦怠感、頭痛、吐き気などを起こします。

体調が悪くなっているにもかかわらず、がんばり続けて脱水が進んでしまうと、体温調節ができず、急激に体温が上がってしまいます。これが「熱射病」です。

この状態になると、脳や臓器にダメージがでて、意識がなくなり、汗もかけなくなってしまいます。熱射病は、命にかかわる状態です。

→ スライド画面②



2. こんな人は要注意

どんな人が熱中症になりやすいのでしょうか？ 暑さに弱い人をまとめました。「肥満傾向の人」「体力の低い人」「暑さに慣れていない人」「一度熱中症になったことがある人」「体調の悪い人」など方は要注意です。

中・高校生の運動部では「下級生は熱中症にかかりやすい」というデータがあります。上級生に比べると、体力も技術も劣っているため、特に1年生はリスクが高くなります。

また、中高齢者はいろいろな持病があり、薬を飲んでいる場合が多く、薬のなかには、汗の量を減らしてしまったり、脱水傾向になるものがあります。注意が必要です。

画面には記載していませんが、朝食欠食、お酒を飲み過ぎた翌日、睡眠不足なども熱中症になるリスクを高めます。

→ スライド画面③



3. 子どもは暑さに弱い

小さいお子様には注意して下さい。

子どもは、汗腺をはじめとした体温調節能力がまだ十分に発達していないため、熱中症のリスクが高くなります。実は、子どもは、大人に比べると汗の量は少ないです。

子どもの顔が赤くなり、汗っかきに見える場合には、体温がかなり上昇している状態だと思われるので、十分な休息を与えて熱中症を予防することが大切です。

→ スライド画面④



4. 子どもの熱中症予防のポイント

そこで、子どもの熱中症予防のポイントです。

・顔が真っ赤になっている、たくさん汗をかいているというのは、暑さに苦しんでいるというサインです、大人が注意してください。

・子どもが自立して活動できるように、水の飲み方の教育をしてください。のどが渇

く前にこまめに水分補給することを教えてあげましょう。

・適度な外遊びをさせて暑さになれたカラダ、汗をかけるカラダをつくってあげてください。

・大人が思うよりも、すこし薄着ぐらいがちょうど良いかもしれません。

・エアコンがついているから、ちょっとの時間だからと、車の中に子どもを残し、事故に繋がるケースが後を絶ちません。必ず子どもは連れて出しましょう。

→ スライド画面⑤



5. 高齢者の特徴

救急搬送される多くの方は高齢者です。

なぜ、高齢者が熱中症にかかりやすいのでしょうか？

加齢とともに、体温調節機能は低下し、暑さを感じにくくなります。そのため、40℃の室内でクーラーをつけていないで過ごしているということがおこります。また、加齢とともに、ももとの体内の水分量が減っている上に、のどの渇きを感じにくいため、水分補給が不足したり、遅れたりして、あっという間に脱水状態になってしまいます。

さらに、汗をかきにくく、熱がこもりやすいため、一旦、体温が上昇し始めると、なかなか下がりにくいんです。

がまん強かったり、気付くのが遅れたために、熱中症になってしまった、というケースが多いようです。

→ スライド画面⑥



6. 高齢者の熱中症予防のポイント

高齢者の熱中症予防のポイントです。

・「のどが渇いていなくても水分補給」しましょう。朝、目が覚めたらのどが渇いていなくても、コップ1・2杯の水分補給をしましょう。

・「部屋の中に大きな温度計を設置しましょう。自分の感覚に頼るのではなく、気温、室温の数値をこまめに確認するようにしましょう。

・暑い日が続く場合は、積極的にエアコンをつかいましょう。エアコンがあっても使用せずに救急搬送されることがあります。35℃を超えるような日が続く場合は、窓を開けても熱風が入ってきます。室温を下げるためにはエアコンを使用するしか手はありません。

・暑い日は、外出を避けましょう。出かける場合は、日陰を歩くとか、日傘を使い、こまめな水分補給をしましょう。帰宅したら、シャワーで水浴びなどして体温を下げて下さい。

→ スライド画面⑦



7.汗は血液から作られる

汗はどこで作られ、どんな成分か、ご存じですか？

汗は血液からつくられているんです。汗をかくことで、水分とともに血漿の中に含まれるナトリウムなどのイオンが失われます。

イオンとは、電解質とも言い、ナトリウム・カリウム・カルシウム・マグネシウムなどの体液に含まれるミネラル分のことです。汗の中には様々なイオンが含まれています。

特に、ナトリウムは体液量を保つうえで重要な役割があるため、水分といっしょにナトリウムを補給することが必要になります。

→ スライド画面⑧



8.汗はなにでできている？

水と汗とイオン飲料のイオンの組成を比較しました。汗をかいた際には、汗の組成に近いイオン飲料で、失われた水分とともにイオンを補給することをおすすめします。

→ スライド画面⑨



9.市販の飲料を購入する場合

熱中症予防のための飲料を選ぶ際は、適度なナトリウムが含まれているかをチェックしてみましょう。

食塩相当量が 100ml 中に 0.1-0.2g の飲料を目安にして下さい。熱中症予防のためには、水分と塩分をとることは、ご存じの方が多いと思いますが、適量の塩分量があ

ります。

→ スライド画面⑩



10. 「こわいんやで熱中症!!」

大塚製薬は大阪府と連携し、「こわいんやで熱中症!!」というキャッチコピーのもと、①こまめな水分と塩分の補給、②暑さを避ける工夫、③猛暑日の外出を控えていただくよう、呼びかけています。今年で4年目の活動です。

しかし、今年は状況がかわりました。コロナ禍において、例年以上に熱中症リスクが高まると言われています。

ソーシャルディスタンスの確保、マスクの着用、手洗い、3密を避けるなど、「新しい生活様式」で、はじめての夏を迎えるからです。

そこで、さらに、3つのポイントをお伝えしたいと思います。

①屋外で人と2m以上の十分な距離を確保できる場合には、適宜マスクをはずしましょう。

②冷房時でも換気をして下さい。

③日頃の体調管理をこころがけて下さい。

いつもの熱中症対策に加えて、是非、ご注意いただきたいと思います。

→ スライド画面⑪



11. 巣ごもり熱中症

今年は、春から夏にかけて行動が制限され、いわゆる、「巣ごもり生活」が続きました。暑さ慣れていないため、上手に汗をかけず、体に“熱”がこもりやすくなる人が多いと思われます。これを「巣ごもり熱中症」と言うそうです。自分だけは大丈夫と思わず、いつも以上に、熱中症にご注意下さい。

スライド画面終了

(赤木)：

熱中症予防のお話でした。阪南市の皆様が、今年の夏を元気に過ごされることを心よりお祈りいたします

(前田) :

赤木さん、貴重なお話をありがとうございました。

熱中症対策と一口に言っても、子どもさんや、高齢者の方によって注意するポイントが違うんですね。

また、今年はコロナ禍において、

- ①十分な距離を確保できる場合には、適宜マスクを外す。
- ②冷房時でも換気をする。
- ③日頃の体調管理を心掛けるなど、いつもの熱中症対策に加えて注意して生活していきたいと思います。

ありがとうございました。

それでは、本日の阪南 TV を終了していきたいと思います。

ただいま流れている番組は、放送終了後も YouTube などアーカイブとしてご覧いただけます。

本日は、長時間ご視聴いただきありがとうございました。

それでは みなさん また、お会いしましょう。

さようなら～

<みんなで手を振りつつける>

CM 「阪南市シティプロモーションムービー（子育て編） 52秒」（添付）

(<https://www.youtube.com/watch?v=96FMXC-BmTo>)