

ポイント

◆◆特集◆◆

★山陽自動車道全線（神戸JCTー山口JCT間）開通20周年を迎えて★

（西日本高速道路(株) 中国支社 総務企画部 企画調整課）

1997年12月に三木小野IC～山陽姫路東IC間の開通により山陽自動車道が全線開通し、昨年の12月で20年を迎えた。これまでに総通行台数約20億台、総輸送人数約35億人、総輸送トン数約26億トンの利用があり、現在に至るまで地域の発展に寄与してきたところである。本稿では、山陽自動車道の整備の背景、ストック効果について紹介する。

★沖縄自動車道全線（那覇ー許田間）開通30周年を迎えて★

（西日本高速道路(株) 九州支社 総務企画部 企画調整課）

沖縄自動車道は、1987年10月に全線が開通してから昨年で30年を迎えた。本稿では、沖縄自動車道の整備の歴史やストック効果について紹介する。

◆◆道路占用Q&A◆◆

★ラグビーワールドカップと道路占用★

（国土交通省 道路局 路政課 道路利用調整室）

ラグビーワールドカップと道路占用について解説する。

◆◆TOPICS◆◆

★道路空間を活用したまちの賑わい創出に向けた社会実験★

（新宿区 都市計画部 新宿駅周辺整備担当課）

新宿駅東口地区では、地元と協働で歩いて楽しいまちづくりを進めている。荷さばき対策や路上駐車対策などの地域の交通課題に対応しながら、車道部分を歩行者空間に転換し、その道路空間を活用して賑わいを創出する社会実験を実施しました。

本稿では、当該事業の概要及び今後の取組みについてご紹介します。

---

## ◆◆地域における道路行政に関する取組み事例◆◆

---

### ★道路協力団体と協力した取組★

～「むれ源平まつり&ふれあい四国路2017in源平」～

(国土交通省 四国地方整備局 香川河川国道事務所)

香川県内で初めて道路協力団体として指定(平成28年12月指定)された3団体と協力し、地域の魅力向上と道路愛護について、地域住民のご理解とご協力を頂くことを目的としたイベントを実施しましたので、その取組等について紹介します。

.....

### ★立山有料道路(立山黒部アルペンルート)の除雪★

(富山県道路公社 立山有料道路管理事務所)

気象条件の厳しい立山有料道路(立山黒部アルペンルート)では、冬期間は閉鎖しているものの春の開通に向けて除雪作業を実施しています。特殊な除雪作業への工夫や除雪方法をご紹介しますとともに、この除雪作業により形成された雪の壁を観光資源とする利雪(雪の大谷ウォーク等)についてご紹介します。

.....

### ★海越しの雄大な立山連峰を望みながら、至福のひとときを★°・\*:.。

～道の駅「雨晴」について～

(富山県高岡市 都市創造部 道路建設課)

高岡市では、海越しに3,000m級の立山連峰を望む雨晴海岸沿いに道の駅「雨晴」の整備を進め、平成30年4月25日にオープンを迎えることとなりました。本稿では、施設設計のコンセプトをはじめとし、施設概要及び管理運営等についてご紹介します。

---

## ◆◆お知らせ◆◆

---

### ★平成30年度「道路ふれあい月間」推進標語を募集します!★

(国土交通省 道路局 道路交通管理課)

国土交通省では、毎年8月を「道路ふれあい月間」として、道路の愛護活動や道路の正しい利用の啓発等各種活動を特に推進していますが、この一環として、平成30年度「道路ふれあい月間」推進標語を広く一般から募集します。

## ◆◆編集後記◆◆

第2の心臓ともよばれる足。数年前から、足の薬指と中指のつけ根辺りがピリピリ、チクチクするような違和感があり、時にはしびれや痛みが走ることがあります。歩行に支障がないため放置していましたが、ある日、強い痛みが走ったため、指の骨の骨折を疑い、整形外科で診察を受けることにしました。レントゲン写真では骨に異常はなく、何らかの神経が作用し痛みが生じたのではないかと診断を受け、しばらく様子を見ることとなりました。医師の診断ではありませんが、ネットを介し調べてみると、米国のトーマス・G・モートン医師が発見したモートン神経腫（モートン病とも言われています）が一番近い症状でした。

モートン神経腫とは、足の薬指や中指のつけ根を通過する神経の小さな腫瘍（こぶ）のことを言い、これが圧迫されることによってしびれや痛みが生じます。特に歩行時に地面を蹴り出して踵を上げたときや、つま先立ちをした時に症状が出る 경우가多くあります。歩き過ぎや走り過ぎといったいわゆるオーバーユース、中腰姿勢での長時間作業、また、幅が狭く窮屈な靴を履いている人に症状が出やすいとされるほか、足のアーチ構造が崩れた場合にもなりやすくなるようです。

成人の骨の数は全部で約200個ありますが、両足にはその約4分の1となる56個（片足28個）もの骨が集結しています。骨は靭帯でつながれ、腱や筋肉がつき、3つのアーチ構造（①内側の縦アーチ（いわゆる土踏まず）、②外側の縦アーチ、③横アーチ（親指のつけ根から小指のつけ根まで））を形成しています。このアーチ構造が体重を支え、地面からの衝撃を吸収しています。人体の研究をしていたレオナルド・ダ・ヴィンチが、「足は人間工学上、最大の傑作であり、そしてまた最高の芸術作品である」と言ったほどで、本来であれば、上下からの負担を合理的に分散しながらバランスよく受け止められるものなのですが、自身の足を確かめてみると、このアーチ構造が崩れていることに気づき、衝撃を受けました。

アーチの崩れは、モートン神経腫の要因のひとつにもなりうることから、理想的なアーチ構造となるよう鍛え直すことで、症状改善の可能性がありそうです。足裏の筋肉の鍛え方が難しいところですが、まずは歩き方の改善から取り組むことにしました。手に取った本によると、アーチ構造の崩れは、足指を利用しない歩き方に要因があるようで、これを改善する必要があります。ペタペタと歩くのをやめ、踵から着地し、足の裏へかけて重心を移動させ、足指で体重を支えるように歩くことで、足指を利用することができ、理想的なアーチ構造へと近づけるようです。特に横アーチの強化は、スポーツのパフォーマンスの向上や腰痛の改善などにも有効なようなので、続けてみる価値はありそうです。（U）