

ポイント

◆◆特集◆◆

★日本風景街道の発展に向けて★

(国土交通省 道路局 環境安全・防災課)

「日本風景街道」とは、道路ならびにその沿道や周辺地域を舞台とした多様な主体による活動そのものや、その活動によって形成される地域の資源を活かした多様で質の高い風景などを包含した概念である。

本稿においては、日本風景街道有識者懇談会で議論いただき、公表予定である提言(案)の概要を紹介する。

◆◆道路占用Q&A◆◆

★無電柱化の推進について★

(国土交通省 道路局 路政課 道路利用調整室)

無電柱化の推進について解説する。

◆◆TOPICS◆◆

★周遊観光ルート創造に向けた山間部道路の賢い運用方法社会実験★

(宮崎県 綾町 建設課)

小林市・綾町ともに他市町にない観光地域資源を保有しているものの、両地区を結ぶ県道宮崎須木線は対向車とのスムーズな走行が困難な状況等もあり、これまで観光ルートとしての利活用は図られていない状況にある。

そこで、県道宮崎須木線の未改良区間を時間帯で一方通行にすることで、自然景観を活かした新たな周遊観光ルートの構築が可能かどうかを検証するため社会実験を実施した。

本稿では、社会実験の検証結果のほか、道路利用者に適切に情報提供するための仕組みづくり、運用にあたってのコスト・課題等についても報告する。

.....

★「道路ふれあい月間」における道路愛護団体等の国土交通大臣表彰について★

(国土交通省 道路局 総務課)

国土交通省では「道路ふれあい月間」(8月1日～8月31日)にあたり、多年にわたり道路

愛護の活動を行うなど、功績のあった民間の団体または個人に対して、感謝状を贈り、表彰することとしています。

本稿では、平成30年度に表彰された103団体103件、個人3名3件について紹介します。

◆◆地域における道路行政に関する取組み事例◆◆

★道路協力団体制度の活用について★

(国土交通省 東北地方整備局 仙台河川国道事務所)

昨年、東北地方整備局管内初となる道路協力団体が指定されました。一方、後継者不足や資金難、高齢化など、様々な問題を抱え、活動の縮小を余儀なくされつつある道路愛護団体を支援する方策の一つとして「道路協力団体制度」を活用し、より充実し、且つ継続的な道路管理の実現に向けた検討経緯等について紹介します。

.....

★鳥取県の冬期道路交通確保に向けた取組み★

～平成29年1月・2月の豪雪を踏まえて～

(鳥取県 県土整備部 道路企画課 維持担当)

鳥取県では、平成29年1月と2月の記録的な豪雪により、鳥取自動車道や国道373号をはじめとする県内各地の主要幹線道路で長時間にわたる通行止めや立ち往生が発生したことから、同様の事態の発生を防ぐため、過去の反省を踏まえながら様々な対策に取り組んでいる。

.....

★生まれ変わった水木しげるロードについて★

～観光地としての道に重点を置いた賑わい作りへの挑戦～

(境港市 建設部 水木しげるロードリニューアル推進課)

本年7月に水木しげるロードのリニューアルが完成しました。このリニューアル事業は、現在の賑わいを将来にわたり安定的なものとするため、「観光地としての道」に重点を置き、道路を中心にこれまでにない大規模な改修工事を行いました。

本文では、リニューアルの考え方と概要について紹介させていただきます。

◆◆編集後記◆◆

日本の夏はこんなにも暑かったでしょうか。暑さで目が覚めてしまうほどの寝苦しい夜が長く続き、今夏の暑さは身体に堪えました。数日間ではあったものの、涼しい日には、気持ちよく眠ることができました。

睡眠のメカニズムは、科学的に解明されていない部分も多くあるようですが、身体や脳の機能を回復させる役割を担っています。睡眠中は体温が下がり、身体と脳をしっかり休息させ、朝に向けて徐々に上がります。その間には、取り入れた栄養素や脂肪をエネルギーに変える働き、成長ホルモンによる細胞の再生や免疫力を高める働きなど、身体の中ではいろいろなことが起こっています。また、脳の休息や回復が図られ、記憶の整理が行われることから、睡眠が不足すると、判断力や記憶力等の脳機能が低下するとともに、精神的なバランスを崩してしまうこともあるようです。

眠りにつくとすぐに訪れるのが、脳も身体も眠っている状態で深い眠りとされる「ノンレム睡眠」です。次に、脳は起きているのに身体が眠っている状態で浅い眠りとされる「レム睡眠」が訪れ、およそ90分間隔で繰り返されています。入眠後すぐに訪れる約90分間のノンレム睡眠が睡眠全体の中で最も深い眠りで、これを深いものにする、その後の睡眠リズムが整って、成長ホルモンが良く働くなど、質の良い眠りとなるようです。ちなみに、レム睡眠時には、閉じた瞼の裏で眼球が素早く動くため、「Rapid (すばやい) Eye (目の) Movement (動き)」の頭文字をとってREM (レム) 睡眠と呼ばれています。

イベントや旅行の前日、ワクワクやドキドキが大きすぎて眠れなかったこと、また、不安なことを考えすぎて眠れなかったことなど、眠れない夜というものを経験したことはありますか。また、眠れない眠れないと、思えば思うほど眠れなくなくなり、困ったことはないでしょうか。このようなとき、身体の内部の温度(深部体温)を下げると身体が休息状態になり、質の良い深い眠りにつくことができるそうです。ヒトの身体は変化へ対応するため、元に戻ろうとする特性があり、体温を意図的にあげると、皮膚の表面(手足)から熱が放散されて深部体温が下がっていきます。そのため、就寝時間の1時間程度前に、38~40℃のぬるめのお風呂にゆっくり浸かり末梢血管を広げるとよいそうです。なお、42℃以上の熱い湯に浸かると、かえって眠気が冷めてしまうようなのでご注意ください。

実に人生の3分の1の時間を費やすこととなる睡眠が良質なものとなれば、日中の活動のパフォーマンスが向上するといわれています。しばらく続きそうな寝苦しい夜を少しでも軽減できるよう、深部温度に気を配っていきたいと思います。なお、入浴は時間がかかりすぎるといの方も、足湯や、シャワーで首の後ろを温めるだけでも効果はあるようなのでお試しください。(U)