

ポイント

◆◆特集◆◆

★東名高速道路全線開通 50 周年を迎えて★

(中日本高速道路株式会社 東京支社 総務企画部 企画調整チーム)

E1 東名高速道路は、E1 名神高速道路とともに、関東地方と中京・関西地方を結ぶ、日本を代表する高速道路であり、全線開通から現在に至るまで、日本の大動脈として地域および沿線自治体等の方々の通勤や通学、日々の暮らしに関わる物流、商工業活動を支え、日本の経済発展に大いに貢献してきた。本稿では、2019年5月26日に全線開通から50周年を迎えた E1 東名高速道路の経済波及効果や各事業分野への貢献について紹介する。

◆◆道路占用 Q&A◆◆

★道路法施行規則第4条の4の2の改正に伴う電線の占用の場所に関する
技術的細目の取扱い及び電柱による道路の占用の禁止に関する運用指針について★
(国土交通省 道路局 路政課 道路利用調整室)

道路法施行規則第4条の4の2の改正に伴う電線の占用の場所に関する技術的細目の取扱い及び電柱による道路の占用の禁止に関する運用指針について解説する。

◆◆地域における道路行政に関する取組み事例◆◆

★道路における舗装の穴ぼこに起因する車両損傷事故の
発生傾向及び道路巡回強化の取組について★
(北海道開発局 建設部 建設行政課)

北海道開発局では、道路における舗装の穴ぼこに起因する車両損傷事故の発生傾向を分析し、道路巡回強化の取組を行っています。本稿では、当局が分析した、穴ぼこに起因する車両損傷事故の発生傾向等について紹介します。

.....

★北陸新幹線県内全線開業に向けた道路整備について★
(石川県土木部道路整備課／道路建設課／都市計画課)

石川県では、2023年春の北陸新幹線県内全線開業に向けた道路整備を進めているところです。本稿では、新幹線開業効果を持続・発展させる幹線道路の整備、金沢中心部における「まちなか歩行環境の向上」、道路管理(アドプト制度)、冬期の安全安心な道路交通の確保についてご紹介します。

.....

★能美根上スマートICの整備について★
(石川県 能美市 土木部 土木課)

能美市は、石川県内で唯一、高速道路ICの設置がない市でありましたが、市外からの来訪者の利便性向上や、水資源を活用した先端産業の企業からの物流の効率化のため、IC設置が強く望まれ、平成30年3月25日に「能美根上スマートIC」が開通しました。本稿では、スマートIC開通による、地域産業の活性化、観光振興の支援、高速利用者の利便性の向上、災害時の避難路確保など今後の効果発現への期待についてご紹介します。

◆◆編集後記◆◆

先月の編集後記にて肩腱板損傷の話題をとりあげましたが、肩甲骨周辺の筋肉を柔軟にするとよいと、早期完治へのアドバイスをいただきました。ありがとうございます。肩の痛みはまだ取りきれていませんが、下半身のトレーニングに励む傍ら、ストレッチのできる円柱形の器具を利用して肩甲骨のストレッチを実践しています。その結果、少しずつ可動域も広がり、痛みが和らいできました。他にもできることがないかと調べていくと、筋膜リリースという馴染みのない言葉に出会いました。

筋膜とは、筋肉を包む膜のことで、ボディスーツのように身体全体に張り巡らされている組織です。果物のみかんに例えられることがあり、外側の厚い皮が皮膚、果肉が筋肉だとするならば、果肉を包んでいる薄皮が筋膜にあたるそうです。筋膜は、筋肉、骨、血管、内臓、神経、脂肪などの体内の組織を、立体的に繋ぐ役割を果たしていることから、第2の骨格ともよばれています。この筋膜は、とても柔らかく伸張性を有し、筋肉の緊張をコントロールする役割を担っています。そのため、長時間同じ姿勢でいることや、偏った無理な動作を続けるなど、不必要な負担が身体にかかると、筋膜に歪みやねじれが生じるといわれています。この歪みやねじれを解きほぐすことを筋膜リリースといい、筋肉自体の動きが良くなるとともに、筋肉へのスムーズな血液循環が回復し、慢性的な痛みの緩和や運動機能の改善が促されるとされています。また、筋肉等の組織が正しい位置に戻るため、血流が改善され、むくみが解消するなどの効果もあります。なお、筋膜リリースは、筋膜の癒着を改善するという意味も含まれ、筋膜はがしとよばれることもあります。

先日、筋膜リリース用の円柱状の器具を試してみました。リリースする部位に応じて、うつ伏せや仰向けになる必要があり、とても難しかったです。また、とても痛いと感じるところ、痛くないところがあり、正しくリリースできたかがわかりませんでした。足裏とふくらはぎについては、痛いものの気持ちよさも感じることができ、履いてきた靴が脱げそうなほどブカブカになったので、少なくとも、むくみの解消効果が出現したのだと思います。このように、足裏とふくらはぎへのアプローチは習得できましたが、目指すは全身に渡る歪みを補正し、肩の痛みを解消することです。正しいやり方を習得するには少し時間がかかりそうですが、実践箇所を増やし、歪みやねじれのない筋膜をじっくりと目指したいと思っています。早く痛みから解放されますように。(U)