

ポイント

◆◆特集◆◆

★阪神高速

西船場ジャンクション信濃橋渡り線の開通★

(阪神高速道路(株)建設事業本部)

2020年1月29日(水)、阪神高速西船場ジャンクション改築事業の信濃橋渡り線が開通し、また同時に1号環状線の増設車線と信濃橋入口も開放した。

これにより、2018年5月28日に開通した阿波座合流区間の増設車線とあわせて、本事業で実施する渡り線の設置及び車線の増設を全て完了した。

ここでは、西船場ジャンクション改築事業の概要や整備効果、技術的特徴などについて紹介する。

◆◆道路占用Q&A◆◆

★占用入札制度について(総合評価方式)★

(国土交通省 道路局 路政課 道路利用調整室)

占用入札制度について(総合評価方式)解説する。

◆◆地域における道路行政に関する取組み事例◆◆

★橋梁職員点検について★

(山口県 土木建築部 道路整備課)

法定点検の2巡目となった令和元年度から職員点検を実施しているところであり、山口県内の橋梁の現状や点検の種類など、職員点検を取り巻く状況について紹介します。

.....

★都市計画道路青木線整備事業

～住みよさ日本一を実感できる都市へ～★

(下松(くだまつ)市 建設部)

下松市は、住みよさ日本一を実感できる都市を目指しています。本稿では、①県道、市道の渋滞緩和、②周辺の居住環境の改善と市街化の誘導、③都市防災機能の向上の3つの効果を期待すべく取り組んだ都市計画道路青木線整備事業について紹介します。

## ◆◆お知らせ◆◆

### ★令和2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、令和2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◆◆

高価で華やかなイメージのある無糖の炭酸水。この頃は、種類も増えて手が届く値段のものもあり、身近な存在になってきました。健康志向の高い人などが好んで飲んで印象ですが、どのような効果があるのでしょうか。

炭酸水は、もともと、食事の前に、胃の粘膜を刺激して食欲を増進させるために飲むものとされてきました。胃の粘膜に作用すると、血管が拡張して血流がよくなるため、食欲が高まる効果があるそうです。その適量は150ml程度といわれていますが、これ以上飲んでしまうと、炭酸ガスが胃の中で膨らみ、満腹感を覚えてしまうため、食前に300ml～500ml程度飲むとダイエットの強い味方となってくれます。

また、美容に関心の高い人たちは、洗顔や洗髪にも利用していると聞きます。炭酸ガスは、水にも脂にも溶けやすく、汗や皮脂のまじりあった皮膚に浸透しやすい性質を有しています。そして、たんぱく質に吸着する性質も有しているため、肌表面に残る古い角質などを付着させて身体から取り除いてくれます。興味があったものの、わざわざ買うのに抵抗があったので、飲み残してしまった時に洗髪を試みてみたところ、地肌がすっきり洗えた気がしました。その方法をご紹介しますと、50ml～100mlの炭酸水(無糖)を地肌になじませ、頭皮を軽くマッサージ。その後、1回分の量のシャンプーと50ml程度の炭酸水を混ぜたもので洗髪し、洗い流して完了というものです。

炭酸ガスは、二酸化炭素であることから、体内に取り入れると老廃物とともに体外へ流しだそうとして血流量が増えます。その結果、血行が促進されることによって手足の冷えが解消し、内臓器官の活性化によって発汗作用が促され、免疫力の向上が期待できます。そのほか、疲労物質である乳酸を体外に排出する効果もあるため、運動後に飲むと、疲れが早く回復するといわれています。良いこと尽くしのようですが、一度に大量を摂取すると胃腸や腎臓の仕事量が増え、かえって身体に負担がかかることもあるので、要注意です。起床時、食事の前後、入浴後、就寝前など、コップ1杯程度の摂取が効果的とされています。

新型肺炎の拡大が心配されていますが、こまめな水分摂取で、喉に付着したウィルスを洗い流すことが、個人で講じる対策のひとつと聞きました。夏に限らず、冬においてもこまめな水分摂取を心がけるとともに、炭酸水も適度に適量を摂取し、冷えない身体づくりや免疫力の向上を図るなど、私なりの対策をしているところです。(U)