

# Dr. 塚田の健康コラム

ちょっと役立つ

## ワクチンに光が見える



**塚田 芳久** (つかだ・よしひさ) / 1979年新潟大学医学部卒。2005年から新潟県立十日町病院長。16年から同新発田病院長、20年から新潟県医師会副会長/新潟県ボウリング連盟会長(03年～)、JBC理事(08年4月～)、同副会長(20年6月～)/日体協公認スポーツドクター、JOC医・科学強化スタッフ

コロナ禍からの脱出に光が見えてきました。医療従事者等に続いて、高齢者へのワクチン接種が始まりました。ファイザー社製ワクチンは、従来の不活化や弱毒化ワクチンとは違い、ウイルスそのものを原料にしています。したがって、感染の危険などは全くない、優秀なワクチンです。日本でも医療関係者接種で安全が確認されました。ファイザー社製ワクチンは、イラストに使われるウイルス表面の突起を標的にしました。こ

の突起はスパイク蛋白と呼ばれ、感染の際に細胞に結合する部分です。ワクチンは、このスパイク蛋白を作る遺伝子(mRNA)を送り込み、抗体を作らせる仕組みです。mRNAは、壊れやすく、ポリエチレングリコール(PEG)という脂質の膜に包み、-70℃という超低温で安定化させています。安定化条件を保つために、国は大規模なワクチン配送システムを用意しています。PEGという安定化剤は、9割

の人に接種部位の痛みを、2回目の3割の人に発熱や倦怠感など、副反応をもたらす要因といわれていますが、他の薬や練り歯磨き、化粧品のクリームなど、身近に使われています。薬や化粧品にひどく反応した方は「かかりつけ医」にご相談ください。日本では、すでに数百万人に接種した結果、心配されたアナフィラキシーは少なく、副反応の頻度は高いものの、一過性でした。1日から2日で軽快する副反応に心配はいらな



いようですよ。日本での接種効果も公表され始めました。重症化予防や感染予防について、変異株を含め90%を超える驚きの効果が期待できます。毎年接種してきた

インフルエンザワクチンは、発症予防効果が30~40%ですから、間違いに効果があります。感染力の強い N501Y変異株にも有効と聞けば、一刻も早く接種したくなりますね。ところが、ワクチン搬送計画は具体化が遅れ、急に解禁された予約に多くの人が殺到しました。ワクチン確保は十分されています。市町村の広報にしたがって、冷静に順番を待ちましょう。

# 棚橋プロのワンポイント講座

Vol.19 ボウリングにも筋トレは必要

この原稿を書いている最中に、グリコセブンティーンアイスク杯の優勝者が決まりました。男子は笹田泰裕プロ、女子は三浦美里プロが初めてのタイトルを獲得しました。三浦プロと一緒に仕事をさせていただいたことが何回もあり、そのころから良いボウリングをしていました。師匠の矢野欽太プロをはじめ、周りには良い先輩も多く、恵まれた環境にあることも大きいと思います。会場の富山地鉄ゴールデンボウルは、ドリル講習会で何年前に伺ったことがあります。私は投げてはいませんが、昔ながらのウッドレーンです。これまでに下地の話をしてきましたが、改めて勝ったプロの球質や

ボール選択を見てみると面白いと思います。本物の木のレーンでいい結果を出した選手が、どのようなボールを使っているのかを調べるだけでも勉強になりますよ。さて、緊急事態宣言が発出されている県や地域のボウリング場で休業要請が出ているため

**棚橋 孝太** (たなはしこうた) / 1982年1月19日生まれ、高知県出身。2007年プロ入り(46期/ライセンスNo.1145)。168cm 72kg、右投げ。優勝1回。JOC強化スタッフ/日本スポーツ協会公認指導員・USBCシルバークーチ/JBC公認ドリラー

に、お休みしていたセンターもあります。年配の方にとって、習慣化している定期的な運動のボウリングができないことは、健康寿命、健康的な生活にも大きく影響してきます。筋力の低下はもちろんですが、人と会わなくなることや会話がなくなることも、非常に大

きなリスクですよ。長い付き合いのお客様に電話をしたら、足腰だけは弱らないように朝30分、夕方は1時間の散歩をしていると言っていました。

昔は年齢が高くなると、筋肉を鍛えても効果がないといわれていたのですが、鍛えれば何歳でも筋肉は強くなるそうです。ボウリングの選手は、他のスポーツから比べると筋力トレーニングを取り入れている方の割合は少ないと思いますが、現在活躍しているトップ選手の多くは、ジムに通いトレーニングをしています。

昔は余計な筋肉をつけると動きが悪くなるなどの意見もありました。しかし単純な話で、トレーニングによりパワーをアップさせることで、今までは8割の力が必要だったことが6割の力で行えるようになれば、当然余裕ができてきますよね。これは、決して力任せに投げるといっているのではなく、必要な

部位の筋肉を鍛えて投球動作を楽しみ、再現性を高めようということですよ。

とくに下半身の筋肉の鍛錬が効果的だと思います。トッププロの下半身の安定を見て下さい、投げたあとにグラグラしている人はいないでしょう。自分の投げたボールが狙ったラインを通りピンにヒットするまで、余裕を持って止まっていられるようになれば、あなたのアベレージもアップするはずです。

今回は、具体的にどこを鍛えるか、その方法をお話します。思うように練習ができない状況の方も多いため、再開したときにボウリングを楽しめるように、できる運動はしておきましょう。



▲グリコセブンティーンアイスク杯は、笹田泰裕プロが初優勝

### FOCUS UP

## 「ボウリング場は安心・安全」東京場協会が外部調査を入れてエビデンス作りに着手!

4月15日、東京・大阪・兵庫・京都の4都府県を対象に発出された3度目の緊急事態宣言は5月12日、新たに愛知・福岡の2県が加わって31日まで延長された。一方で、商業施設やイベント開催に関する休業要請が一部緩和され、ボウリング場も営業再開が可能となったが、東京は小池百合子都知事の「鶴の一声」で、引き続き休業要請の対象とされてしまった。



▲ボウリング場独自のエビデンス作りに着手した東京ポートボウル・東海林支配人

「営業再開OK」の朗報は、わずか1時間のヌカ喜びに終わった。このとき、テレビメディアの取材に応じて憤りの声を上げていたのが、東京ポートボウルの東海林忠勝支配人だ。「緊急事態宣言の延長に際して、国は『営業してもいい』と

言った。その1時間後に、小池さんは『ダメだ』と言った。営業していいところとダメなところの線引きが明確じゃない」4月の緊急事態宣言時、休業要請の対象となったボウリング場に初めて助成金が出ることになり、東京ボウリング場協会加盟センター(現在23)のほとんどが要請に応じたという。

「営業を続けたのは2センターだけでした。今回もおそらく延長前と同額が出ると思いますが、今回は東京独自の要請なので、確定はしていません」だが、いくら助成金が出るからといって、この先も粛々と休業要請に従っているだけでは、ボウリング業界に明るい未来はない。長引くコロナ禍がすべての理由ではないが、現在も閉鎖を決めるセンターが後を絶たないのだから。「今、ボクが東京場協会のなかで、座長になってやろうとしているのは、外部の調査を入れて、ボウリング場が安心・安全な場所であるというエビデンスを挙げようということ。それをみなさんに提案して協議していきます。今回は間に合わないに

しても、次にまた緊急事態宣言やまん延防止措置が出されたときに備えて、スピード感をもって取り組んでいく必要がある。理事会でその話をして、理事の方たちの承認を得て、すでに進めていることもあります」司法書士や行政書士も入れてしっかりした調査報告書を作りたい、と東海林支配人は言う。「それを国や行政に提出して意見するのは、JBO(日本ボウリング機構)とかでもいいでしょう。東京場協会は一任意団体にすぎないけれど、東京が率先して動くことで業界全体を巻き込んでいきたいと思う」

政府は5月28日、すでに9都道府県にまで対象地域が拡大した緊急事態宣言の期限を、さらに6月20日まで延長することを決定した。東京のボウリング場も時短での営業再開が可能となったが、東海林支配人が抱く危機感を業界全体で共有し、できる限りの防衛策を迅速に講じていく必要があるだろう。



▲休業中のポートボウル。「一時はウチも営業再開を考えたけれど、休業要請は実質『閉めろ』ということですから(苦笑)」と東海林支配人(5月20日撮影)