



Dr.塚田の ちょっと役立つ

健康コラム

体温を測ろう

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22年まで同新発田病院長、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

新型コロナウイルス感染症の流行によって、体温を測る機会が増えましたね。昔は水銀体温計で何分もかかりましたが、電子体温計なら短時間で測れます。ところがその1分の待ち時間を長く感じる自分にビックリしました。顔を近づけると一瞬で測定する機械に慣れて、待てなくなったのでしょうか。

日々の体温測定は、体調変化や感染症などの炎症に伴う体温上昇を知ることができます。体

内から生じた熱は深部体温(中枢温、コア温などとも呼ばれる)と体表面温(皮膚温、シエル温など)に反映されます。私の父は獣医で、家畜の直腸温を測るところを見ていました。牛や馬は平熱が高く38℃くらい、鶏は40℃を超えると聞いて驚きました。

人は腋窩温を測るので、深部体温に近い平衡温になるまで10分かかります。最近の電子体温計は20秒ほどの実測で、

10分後を精度高く予測できます。動くこどもには、耳の穴から外耳道温測定で測れます。さらに、コロナ禍ではAIを活用し、非接触で予測するサーモグラフィが広く普及しました。

われわれ恒温動物は、一定の体温が必要です。朝は36.2℃、夕方になると36.8℃と、平熱には日内変化があります。若いころに比べて、私は平熱が0.5℃下がりました。老年になって筋肉の割合が減り、代謝

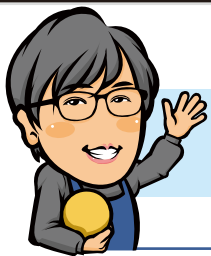


が落ちたのでしょうか。炎症や代謝のほかにも、ホルモンなどでも体温は変化するので、この機会に自分の平熱を確認しましょう。炎症の目安は、37℃以上や日内変化1℃以上です。

深部体温が上昇して、脳や臓器障害による症状が出るのが熱

中症です。発汗機能の未発達な子供さんや、気温に関する感覚の弱い高齢者は、室内で過ごしても要注意です。顔色や汗のかき方を観察し、汗のもとになる水分や塩分を適宜補給してください。

救急外来では、点滴する一方で、急速冷却のために、氷水につけたタオルを手足に乗せて、風で乾かすアイスタオル法も使います。体温に興味を持って、健康管理の習慣につなげてください。



知って得する 佐藤秀樹プロが指南 ボウリング用品の知識

4. テープを貼るために便利なアイテム



佐藤秀樹(さとう・ひでき) / 1982年8月22日生まれ、山梨県出身。2007年プロ入り(46期 / ライセンスNo.1137)。172cm68kg。プロショップVEGA所属(プロショップ直販部マネージャー) / JPBA公認C級インストラクター、JBC公認ドリラー(シルバー)。

前回までは、指穴調整用のインサートテープを紹介してきました。今月号では、そのテープを貼るときに役立つアイテムを紹介します。

まず最低限必要なのがピンセットです。ピンセットの代わりに、マイナスドライバーや千枚通し等で代用しているボウラーもいます。どんなピンセットでもいいわけではなく、先が細くて硬いものが使いやすいです。先が軟らかいものと、インサートテープに負けてしまっすぐにダメになってしまいます。また毛抜きのように先が太いものも、使い勝手が悪いのであまりお勧めできません。

ハイ・スポーツ社からも発売されている【プロフェッショナルピンセット】が、条件にあてはまりお勧めです。それからインサートテープを貼るためだけに開発された【テープインサートツール】という商品も、マスター

社から発売されていますので、気になる方はこちらもチェックしてみてください。

次に(株)PBAから発売されている【アングルオーバルルーラー】を紹介합니다。こちらは、アクシスというボウリングメー

カーで取り扱っている商品です。この会社は、私と同期の棚橋孝太プロの経営している会社で、指に貼るテープや、トレーニングボール等を取り扱っています。棚橋プロのファンの方は、ぜひこちらもチェックしてみてください。

話がそれてしまいましたが、このアングルオーバルルーラーは、インサートテープを貼る角度を確認するためのアイテムです。例えばメインボールとスペアボールの2個を持っている場合に、インサートテープを貼る位置が同じ位置にきている必要があります。そのときにこのアイテムを使用して、同じ位置にテープを貼ることが、ボールのフィット感を高めるうえで重要



▲複数ボールの同じ位置にインサートテープを貼るのに便利なアングルオーバルルーラー



▲ピンセットのほか、千枚通しやマイナスドライバーでも代用できる



▲プロフェッショナルピンセットは、使い勝手のよさでお勧め



▲インサートテープを貼ることに特化したテープインサートツール

となります。過去にメインボールとスペアボールを使用しているボウラーから『何か違う気がする』と相談されて確認したら、インサートテープの位置が違う場合がよくありました。このアイテムを使用して、違和感のない調整をするように心がけましょう。



棚橋孝太プロの プロショップ探訪

ボウラーに寄り添うプロショップ

④大栄ボウル (東京都小金井市)

今月は東京の小金井市にある大栄ボウルのプロショップを紹介します。担当するのは、49期の郡司幸雄プロです。郡司プロは、プロテスト9回目の挑戦で合格をした苦労人で、自分が苦しんだ分だけ、悩んでいるボ

ウラーの気持ちを理解してくれ

ます。郡司プロのドリル方針は、お客様の話をよく聞いてから、要望に沿うドリルをすることです。もちろんドリル前、ドリル後には投球を見て、アドバイス

もしてくれますが、決して自分の考えを強く押し付けないようにしているそうです。

ドリルはあくまでも持ちやすさを重視していますが、ボウラーは十人十色、とくに近年ではサムレスボウラーや、ツーハ

ンドのボウラーも多く、多種多様なボウリングスタイルに対応していくために、柔軟な思考で対処しているとのこと。

プロショップに並ぶ商品は、郡司プロ自らがテストをしてその用品の特徴を把握し、お勧めできる商品を仕入れています。また古いボウリング場なので、昔のラバーボウルも頼めば見せてもらえます。

6期生の星野オニプロも、リーグやレッスンにチャレンジなどで週6日来ており、ボウリングの悩み全般の相談にも乗ってくれます。昔からのボウリングファンなら、トーナメントディレクターや、ボウリングマガジンのレッスンを書いていたイメージがあるのではないのでしょうか。ちなみに筆者も、国分寺パークレーン時代に星野プロと一緒に仕事をさせていただきましたが、非常に優しく、た



▲郡司プロ(右)と星野プロが、ボウラーのさまざまな相談に乗ってくれる

くさんのファンがいたのを覚えて

います。ボウリングがうまくいかなくて心が折れそうときには、そんな優しいプロが二人いる大栄ボウルのプロショップを訪ねてみてはいかがでしょうか。

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)。168cm72kg、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シルバーコーチ・JBC公認ドリラー



▲商品ほとんどは、郡司プロがテストして特徴を把握したうえで仕入れている