



Dr.塚田の健康コラム

ちょっと役立つ

熱中症を予防しよう

熱中症の季節ですね。今年は梅雨が短く、暑い日が続きますが、水分を十分にとっていますか？ 人間の体は、水分が60パーセントを占めています。血管内など細胞外に20パーセント、細胞内に40パーセントと分かれて存在します。暑い夏には、体温調節のために細胞外液から大量に汗として水分を放出します。水分量の調整と汗の成分である塩分などの補給が大切です。

年代で見ると、新生児は体の

80パーセント以上が水分と多く、しかも出入りの容易な細胞外液が45パーセントを占め、量の変動しやすいので、水分不足は容易に起こります。新生児や乳幼児は、発汗機能が不十分なため、体温や水分量の管理がうまくできません。保育者の観察や支援がとても重要です。

高齢者は水分の多い筋肉量が減り、水分量の少ない脂肪は比較的残り、水分は体重の約50パーセントに減っています。水分量に余裕がないため、脱水

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~22年)、同副会長(20年~22年) / 日体協公認スポーツドクター、JOC医・科学強化スタッフ

になりがちです。さらに喉の渇きを感じにくく、利尿効果がある内服をしている場合もあり、高齢者の管理には周囲の目が必要です。コロナ対策のマスクは、発汗機能の弱い年代は、屋外で外すといいいでしょう。一方で、灼熱の大気を直接吸わないというマスク効果もあります。

どのくらい水分が減ると脱水になるかは、個人差があります。体重の5パーセント(成人で3kg程度)を超えていたら要注意です。水分の多い臓器が代



表的症状を出してきます。集中力低下、めまい・立ち眩み、頭痛、意識障害などは脳の症状です。悪心嘔吐、食欲低下、下痢などは消化器症状です。脱力、筋肉痛、こむら返り、全身けい

れんなどは筋肉の症状です。熱中症予防には、発汗による効率的な熱放散が重要です。高温作業者は空調服などありますが、一般の衣類なら、吸汗速乾機能のシャツ、夏用インナーなど通気性の良いものが出回っています。日ごろの運動で発汗機能を上げ、暑さに慣れた体づくりも大切です。

汗の出方は十分ですか？ 日中も尿の出はいいですか？ 水分の出入りを確認した上で、こまめな水分補給で元気に夏を乗り切りましょう。



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

5. ボールのメンテナンスをしよう

皆さんはボウリングを楽しんだあとに、正しいボールのお手入れができていますか？ レーン上には、レーンの保護や曲がり調整を目的でオイルが塗られています。きちんとお手入れをしないと、ボールがオイルを吸って表面がヌルヌルになった結果、曲がり弱くなり、ストライクが出にくくなります。そこで今回は、ボールのパフォーマンスを保つためのメンテナンスの方法についてご案内します。

まず日々のメンテナンスについてですが、ゲーム終了後に

ボールクリーナーを吹きかけて、オイルを浮かせたところをタオルで拭きあげます。このとき普通のタオルではオイルを広がらせてしまうだけなので、必ずマイクロファイバータオルなどを使いましょう。最近ではオイル



▲シャミータオルは各社から発売されている

除去力に優れた革製のシャミータオル(シャミーパッド、レザーパッドとも呼ばれる)が主流です。

次に、50ゲームを目安にオイル抜きをしましょう。オイル抜きは、ヒーターで温めてオイルを浮かす方法と、お湯やイオンなどを使用してオイルを浮かす方法があります。45℃以上に温めてしまうと、ボールの寿命を左右する【可塑剤】が抜けて、ボールが割れやすくなってしまいますので、温度設定が可能なお湯やイオンがお勧めです。デトックスという、超音波を使用



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No1137)。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)。

したオイル抜きマシンの評判がいいですね。

そして100ゲームを消化したところで、リサーフェイス(ボールの研磨)をしましょう。ボールの表面には細かい凹凸があり、投げっ放しだとそこが目詰まりしてしまいます。目詰まりしているということは、タイヤの溝がないようなものなので、非常にスリップしやすい状態です。グリップ力がなくなり、ボールが曲がらなくなるいわゆる「ちばんの原因」となります。さらに重要なのは、グリップ力が落ちた状態でポケットに入っても、ピンに負けてしまうため、ストライクが出にくくなってしまふことです。



▲50ゲームを目安にオイル抜きをしよう

日々のお手入れは当然として、約50ゲームを1サイクルとして、オイル抜きとリサーフェイスを交互にすることをお勧めします。



棚橋孝太プロの プロショップ探訪

カフェを併設、気軽に集える店に…

⑤アイキョーボウラーズガーデン(千葉県四街道市)

今月紹介するプロショップは、千葉県四街道市にあるアイキョーボウラーズガーデンです。ここは、同じ県内の印西市にあるアイキョーボウルと、同じ系列の店です。

日本のプロショップは、ボウリング場内に設営されたショップがほとんどですが、ここは完全に独立した店舗となっています。昨年の12月13日に開店したばかりで、店長の門川健一(50期)は、全日本選手権が終わった翌日のオープンで、とても慌ただしかったと振り返ります。

ショップの特徴としては、カフェとマッサージ店が併設されていて、そちらは中嶋由美プロ

(54期)が担当しています。もともとアイキョーグループが所有していた物件で、社長から門川プロに、違った形態のプ

ロショップをやりたいという話があったそうです。

その当時、ボウリング場の方は十分なスタッフがそろってお



▲昨年の12月にオープンしたアイキョーボウラーズガーデン



▲リリースチェックができるように、フルサイズではないがアプローチとレーンも設置されている



▲ボールのほか小物類の品ぞろえも充実

り、門川プロもボウリング場とはまた違った、お客様とゆっくり対話ができるショップをやりたいと、カフェを併設して、ボウリングが好きな人たちが気軽に立ち寄りやすい環境にしたそうです。カフェでは、ピザ等の軽食が食べられます。とくに目的がなくてもショップに寄って、コーヒーを飲みながらボウリング談義ができるのも魅力的です。

ドリルはボウラーの要望を聞いて、ケガの恐れがない限りは、いろいろ試したい気持ちを尊重してあげているそうです。



▲店長の門川プロ(右)と、主にカフェとマッサージ店を担当する中嶋プロ

またドリル後に、リリースチェックができるように、アプローチと短いレーンも設置されていて、アフターケアも怠りありません。

ドリルやボウリング用品を買う予定などがなくても、コーヒーを飲み、またマッサージを受けにでも、気軽に訪れて見てはいかがですか？



▲ボウリングの疲れを中嶋プロがほぐしてくれます

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No1145)。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