



Dr.塚田の 健康コラム

ちょっと役立つ

带状疱疹をご存じですか？

塚田芳久(つかだ・よしひさ) / 1979年新潟大学医学部卒。2016年から県立新潟田病院長、現名誉院長。22年からJA新潟県厚生連顧問。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クター、JOC医・科学強化スタッフ

带状疱疹をご存じの方なら「高齢者の顔や体に急に激しい痛みが起きて、発疹や水ぶくれになる病気だね」と教えてくれると思います。皮膚の神経に沿って起こる、ウイルスの炎症です。80歳までの3割以上の方が経験し、加齢やがんなどの免疫低下によりかかりやすくなります。その带状疱疹が、若い人も含め最近では発症者が増えているので要注意です。

带状疱疹の原因は、日本人の約9割が抗体を持つ水痘・带状疱疹ウイルスです。水疱瘡は治癒後も神経節に潜み、抗体が減り免疫応答が弱ると増殖します。その神経節から延びる神経に沿って炎症は広がり、顔や体の片側に偏って起こり、後遺症の痛みがしばらく続くことがあります。顔の場合には、角膜へ炎症が波及すると、視力障害という後遺症を残すことがあります。

2014年から弱毒生ワクチンを使って、小児への接種が義務化されました。2020年からは、発症予防効果が90%以上と、さらに効果のある不活化ワ

クチンも導入されました。その後、小児の水疱瘡発症者はとても少なくなりました。水疱瘡発症が減ったことで、成人の免疫強化機会が減り、抗体減少は带状疱疹発症増加に結び付いたともいわれています。

好発年齢といわれる50歳以上の方は、ワクチン接種で予防を考えてください。発症予防効果の高い不活化ワクチンは、薬価が高く2回の接種が必要なので、医師にご相談ください。

新型コロナウイルス感染症の感染拡大により、感染症と免



疫、とくにワクチン効果の話題が注目されました。日本はワクチン嫌いとして世界的に有名ですが、冷静に評価してご利用ください。副反応のために2013

年から接種勧奨を控えていた子宮頸がんワクチンは、2021年からようやく推奨再開されました。年間約3000人が亡くなる子宮頸がんを撲滅するため、普及してほしいと思います。

ワクチン治療には、国民の理解と開発力育成が大切です。収益性が低いといわれるワクチン開発にも、関係各位のご理解をお願いします。



知って得する ボウリング用品の知識

佐藤秀樹プロが指南

9. ドリルとリスタイの関係 (メカテクター編)



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)。

今回は、ドリルとリスタイの関係についてお話しさせていただきます。リスタイといっても、メカテクターのようにしっかり固定するものから、リストマスターのように手首のサポートだけのものまで、さまざまな種類が存在し、その総称をリスタイと呼んでいます。そのなかから今回は、メカテクターについて紹介します。

まずはみんなの憧れ『メカテクター』です。写真にもあるように、メカテクターにはさまざまな形があります。スタンダー

ドタイプの大きいものや、小さいもの、人さし指のサポートがついているものから、人さし指と小指にサポートがついているものなど。

基本的には大きいものの方が、小さいものよりも固定感があり、リスタイとしても効果が高いです。小さいものは固定感が少なく違和感がない反面、効果も小さくなります。

メカテクターの役割としては
①リリースを安定させる
②親指が早く抜けるようにサポートする

③形の違いによりリリース方法の強制(サポート)

以上の3点となります。とくに②の場合は、親指が早く抜けることにより回転数が増えることが可能となります。しかし気をつけてほしいのは、親指が早く抜ける=落としそうになるということにつながるため、メカテクターを装着する際にはその分角度を内側にすることで、落ちそうになる感じを調整する必要があります。またメカテクターを装着する場合に

は、固定されることでスパンを調整する必要があります。

適正なスパンに関しては、10月号で説明しているとおりですので、メカテクターを含むリスタイの装着を決めたときは、そのリスタイを装着した状態でスパンを計測する必要があります。ドリルをしているショップで相談し、調整してから投げることをお勧めします。

次に形に関してですが、人さし指のサポートがついたタイプは、人さし指を意識させることで、そこを軸に手が回り(ターンする)、それによりサイドロールが入ることで、ボールの曲がりにつながります。回転が縦めになっているのが原因で曲がりが出ない方には、こちらの



▲メカテクターにも、用途によりいろいろなタイプがある

タイプをお勧めします。人さし指と小指にサポートがついているタイプは、人さし指タイプとは逆に、手が回ってしまうオーバーターンを抑えるのが目的となります。



棚橋孝太プロの プロショップ探訪

幅広い年齢層のお客様に丁寧に対応

⑧プロショップメビウス (茨城県取手市)

今月紹介するショップは、茨城県取手市にあるフジ取手ボウル内で営業しているプロショップメビウスです。

2002年にJBC公認ドリラーの資格を取得し、ドリラー歴は20年以上になるオーナーの椎名豊史さん。もともとはボウリング場に勤務していましたが、2011年に一念発起、独立してプロショップメビウスとしてスタートしました。

椎名さんはプロショップの経営に加えてコーチングも行っているようで、ドリルやコーチングについての心構えや信念をお聞きしました。

「店舗があるフジ取手ボウルは、ジュニア育成に力を注がれ



▲オーナーの椎名さんが、フジ取手ボウル内にオープンして12年目になるプロショップメビウス

ているので、私自身もできる限りのサポートをさせていただきたいと思っています。体の成長とともに手の大きさも変わるの

で、グリップなどの調整で少しでも投げやすい加工を心がけています。同時にシニアのお客様も多くいらっしゃいますので、

それぞれの方の体力や関節の硬さなどを考慮しながら、極力負担の少ないフィッティングを心がけています」

ちょうど取材に伺った際にも、ジュニアのボールを測りなおしているところを見させていただきました。幅広い年齢層のお客様が、けがなく末永くボウリングを楽しんでほしいという椎名さんの気持ちがよくわかる丁寧な対応でした。

椎名さん一人で、コーチングスクールや他店舗のドリル業務請負のほか、各種イベントへの参加などもありますので、ドリル関連の作業に関しては、完全予約制になっています。

ぜひご予約をされてから来店してみてください。ボウリングに対するさまざまな悩みに優しく答えてくれますよ。



▲取材に伺った日にもジュニアのメジャーをしていた
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