



# Dr.塚田の健康コラム

ちょっと役立つ

## ヒートショックにご用心

塚田芳久(つかた・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

ヒートショックとは、家の中の気温変化などで血圧が上下し、心臓や血管の病気が起こることを言います。要注意なのは、高齢者などが暖かい部屋から、急に気温の低い浴室やトイレに入るときなどです。入浴中の死亡は年間1万数千人に上り、高止まりの状態が続いています。3000人を下回った交通事故に比べると、無関心ではいられません。

寒い環境では熱を逃がさないため、皮膚など表面の血管を細くするので、血液は内部に集

まり、血圧は上がりやすくなります。入浴後は皮膚の血管は拡張し、急に立ち上がると脳貧血症状を起こすこともあります。このような循環動態変化が、ヒートショックを引き起こすものになります。

ヒートショックで亡くなった方の80%が、65歳以上の高齢者であり、心筋梗塞が死因の多くを占めています。心筋梗塞を起こしやすい人として、高齢に加え、高血圧や糖尿病、肥満はもちろん、高脂血症、抗尿酸血症、ストレス、喫煙、不整

脈、睡眠時無呼吸症候群などがあり、予防には持病のコントロールが不可欠です。

若い人でも、血圧変動により、めまいや意識が遠のいたり、転倒したりすることにより、ケガや溺水を起こすことがあります。とくに食後や飲酒後に起こりやすいと言われています。

予防としては、浴室、トイレの構造の見直し、暖房器具などで暖めるなど、温度差解消の工夫を考えてください。暖房付き便座の設置や、浴室温度をシャワーで上げ、ときには若い人と



一緒に浴するなど、見守りができると安心ですね。手すりの設置や滑らないマットを敷いて、転倒防止をすることがケガの予防になります。

日ごろからの体調管理や、長風呂をやめること、浴槽からゆっくり立ち上がる習慣も予防になります。状況が許せば、気温の下がらない日中の入浴も、検討されると良いでしょう。

これから気温の下がる時期です。日常生活のなかで、ヒートショック対策を考える機会にしてください。



## 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

### 8. 正しいサムピッチについて



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)。

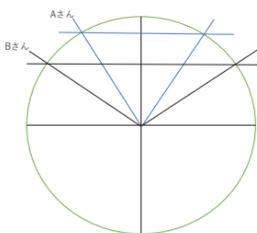
前はスパンの話をしたので、今回はサム(親指)のパーティカルピッチ(前後の角度)についてお話しします。

皆さんは自分のサムピッチがどうなっているかご存じですか? おそらくほとんどの方が、自分のドリルがどうなっているか知らないはず。知っているかと思われている方もいると思いますが、メジャーシートに書かれている数字はドリル作業用の数字で、実際の角度を表しているものではありません。メジャーシートに書かれてい

る数字は、ボールの中心に向かってどの程度ずらしてドリルしているかを表記しているだけなのです。例えば中心に向かって真っすぐドリルする場合を0ピッチと表記し、内側に向けてドリルする場合をフォワードピッチ、外側に向けてドリルする場合をリバースピッチとして表記しています。

図①は、メジャーシート上のピッチ表記が【0】だった場合を表しています。皆さんのイメージしている角度とは全く違うことがわかりますよね? つまり

①スパンの違いによる0ピッチ



スパンの数字が違う人同士でピッチの数字の話をして、全く無意味なことがわかんと思います。

ドリラーは【ハサミ角度】をその人の握力等を考慮して設定し、スパンに合わせてメジャー

シート上の表記へと変換しています。適正な【ハサミ角度】というのは、40年ほど前には57.5度が推奨されていましたが、ボウリングの進化とともに55度になり、現在では50度を推奨する声が多くなっているように感じます。

②は、日本ドリラー界の第一人者・高田誠氏(2021年没)が提唱した【ハサミ角度55度】の表です。なおこの表を参考にする場合、フィンガーグリップを含まないドリル用のスパンで確認をしてください。

ハサミ角度を小さく設定することで、握力の弱い女性等でもバックスイングでボールが落ちそうになること

がなくなります。サムホールにインサートテープをたくさん貼らないとボールが落ちてしまうという方は、ハサミ角度が適正よりも大きく設定されているのかもしれない。

サムの安定感がボウリングの安定感に直結します。リリース時の球離れや、回転・スピードが安定しなくてお困りの方は、一度見直してみるのも手かもしれません。

②ハサミ角度55度

Hole Size	1 1/16" → 1 3/16"	3/8" → 1/2"	5/16" → 1 1/16"	1 5/16" → 1 3/4"	over 1 3/4"
2 - 1/2	1 F	1 5/16 F	7/8 F	1 3/16 F	3/4 F
2 - 5/8	1 5/16 F	7/8 F	1 3/16 F	3/4 F	1 1/16 F
2 - 3/4	7/8 F	1 3/16 F	3/4 F	1 1/16 F	5/8 F
2 - 7/8	1 3/16 F	3/4 F	1 1/16 F	5/8 F	9/16 F
3	3/4 F	1 1/16 F	5/8 F	9/16 F	1/2 F
3 - 1/8	1 1/16 F	5/8 F	9/16 F	1/2 F	7/16 F
3 - 1/4	5/8 F	9/16 F	1/2 F	7/16 F	3/8 F
3 - 3/8	9/16 F	1/2 F	7/16 F	3/8 F	5/16 F
3 - 1/2	1/2 F	7/16 F	3/8 F	5/16 F	1/4 F
3 - 5/8	7/16 F	3/8 F	5/16 F	1/4 F	3/16 F
3 - 3/4	3/8 F	5/16 F	1/4 F	3/16 F	1/8 F
3 - 7/8	5/16 F	1/4 F	3/16 F	1/8 F	1/16 F
4	1/4 F	3/16 F	1/8 F	1/16 F	0
4 - 1/8	3/16 F	1/8 F	1/16 F	0	1/16 R
4 - 1/4	1/8 F	1/16 F	0	1/16 R	1/8 R
4 - 3/8	1/16 F	0	1/16 R	1/8 R	3/16 R
4 - 1/2	0	1/16 R	1/8 R	3/16 R	1/4 R
4 - 5/8	1/16 R	1/8 R	3/16 R	1/4 R	5/16 R
4 - 3/4	1/8 R	3/16 R	1/4 R	5/16 R	3/8 R
4 - 7/8	3/16 R	1/4 R	5/16 R	3/8 R	7/16 R
5	1/4 R	5/16 R	3/8 R	7/16 R	1/2 R



## 棚橋孝太プロのプロショップ探訪

### 女性オーナーならではの細やかな接客

#### ⑦プロショップナカライ南砂店(東京都江東区)

今月紹介するプロショップは、ラウンドワン南砂店内にあるプロショップナカライ南砂店です。このショップは、以前に紹介しましたプロショップナカライ(東京ポートボウル内)のフランチャイズ店です。

鈴木馨プロ(51期)は、8年前から同ショップに勤務、そして2020年からは、オーナーとして同店の経営を切り盛りしています。

営業時間は予約状況により変わりますが、平日は12時から21時、土・日・祝日は10時から19時までです。プロショップのボールをドリルするほかに、ラウンドワンのボールのドリルもあるので、ドリルの依頼

をされる方は、待ち時間をできるだけ避けるためには、あらかじめ予約されることをお勧めしています。

「競技者やトップボウラーだ



▲ドリル依頼は、待ち時間を避けるために予約してからの来店がお勧めです

けでなく、ラウンドワンの健康リーグの方のドリルをする機会も多いので、力の弱い方でもけがなく無理なく投球できるように心掛けてドリルをしています」と鈴木プロ。女性ならではのきめ細やかな接客で、ボウラー個々の事情や要望に添ったボール作りを信条としているそ



▲一緒にボウリングイベントなどを行っている舞台俳優の方たちの、サイン色紙とサイン入りシューズを展示

うです。

プロショップ経営のほか、トーナメントやイベントの企画運営に飛び回っている鈴木プロですが、ショップのスタッフは5名体制で、鈴木プロがトーナメントや出張で不在のときでも、他のスタッフが物品の販売やドリルの対応をしますとのこと安心ください。

特注ウェアや日本未発売の商品も、積極的に取り扱っています。ラウンドワン南砂店に来られた際には、ぜひプロショップナカライをのぞいてみてはいかがでしょうか。



▲オーナーの鈴木馨さんは2018年デビューのプロボウラー

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