



Dr.塚田の健康コラム

ちょっと役立つ

花粉症の季節です

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

新型コロナとインフルの同時流行を心配している間に、花粉症の季節がやってきました。花粉症の主症状は、アレルギー性鼻炎のくしゃみ、鼻水、鼻づまりなどです。目のかゆみ、目の充血、涙もそろうと、一層花粉症らしくなります。季節性アレルギー性鼻炎の代表である花粉症の主な原因(アレルゲン)は、針葉樹のスギやヒノキの花粉です。したがって、スギやヒノキの花粉が飛ば、毎年1月ないし2月から花

粉症の最盛期になります。スギは日本の森林の20パーセント近くを占め、「花粉症といえばスギ」といわれるほど、代表的です。スギやヒノキの森の多い、関東や東北の方に花粉症が多いのも理解できます。他のアレルゲンには、イネ科が5月から、秋のブタクサ属など草木類もあります。花粉症になる日本人は4人に1人といわれ、病気としては極めてポピュラーですね。私はスギに囲まれた任地で3

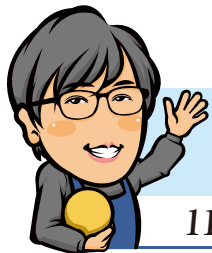
年を過ごす間に、感作されてスギ花粉症になりました。感作とはアレルギーの原因となるアレルゲンが、抗体と反応する免疫機構の成立をいいます。アレルゲンの刺激を受けると、マスト(肥満)細胞からヒスタミンなどアレルギー誘発物質が放出されます。刺激された鼻粘膜は、くしゃみ、鼻水、鼻づまりなどのアレルギー症状を表します。治療には、アレルギー誘発物質放出を止める抗ヒスタミン剤内服が手軽です。副作用の少な



い薬が多数開発され、他にもロイコトリエン薬や鼻噴霧用ステロイド薬など、治療薬は豊富です。市販薬も増えて、自分に合った薬剤選びができるようになりました。症状のコント

ロールに難渋する場合は、耳鼻咽喉科など専門医療機関を受診して、薬剤選びや免疫療法やレーザー手術など根治療法の話も聞いてください。自分のアレルゲンを知り、遭遇を避けること、例えば花粉を吸いこまないことや、触れないことは、予防的治療の一つになります。

毎日の飛散情報は、環境省花粉観測システム「はなこさん」: <http://kafun.taiki.go.jp> をご覧ください。



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

11. ボウリングは足元から



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公認ドライバー(シルバー)。

今月はいちばん大事な足元についてお話ししようと思います。本紙の読者ならご存じのことだと思いますが、ボウリング場で用意されているレンタル(ハウス)シューズとマイシューズには違いがあります。ハウスシューズは右投げ、左投げのどちらにも対応できるように、両足とも滑るように作られています。マイシューズは左右の足で役割が分かれていて、蹴り足側がグリップするように、軸足側がスライドできるように作られています。またひとつくり

にマイシューズといっても、いくつか違いがあります。今回は独自に初心者用、中級者用、上級者用と分類して紹介していきます。まず初心者用のシューズの特徴は、3千円程度と安価で購入しやすいですが、両足のパーツが固定されているため、右投げ用と左投げ用を間違えて購入するとボウリングになりません。とくに左投げの方は、プロショップに在庫が用意されていないこともありますので、ご購入の際には注意してください。

安価なので皮が硬いのは目をつぶってください。続いて中級者用のシューズになると、軸足側のスライド部分のみ交換できる仕様になっています。ベースは初心者用シューズと変わりませんが、スライド部分(ソール)がマジックテープで交換できるように作られているため、ソールパーツを交換することで、自分好みの滑り具合に調整できます。5千円程度で購入できますが、今ではあまり需要がないため、種類は少なめです。

最後に上級者用シューズですが、裏側すべてが交換可能になっているので、ソールの滑り具合からかかと(ヒール)の止まり具合、さらに蹴り足の強さまで、すべてがカスタム可能です。最近ではほとんどが左右兼用タイプなので、左投げの方も安心です。ボウリング場によってアプローチの滑り具合が異なるのは当然ですが、湿気などの条件によっても、アプローチの具合がいつもと変わる場合があります。普段投げているボウリング場でも、スタート前のアプローチチェックを怠らないようにしましょう。



▲ハウスシューズから上級者用までの各シューズ。値段が違えば、その分機能もさまざま

お手ごろなものでは1万円程度から入手可能ですが、高級品になると2万5千円以上となり、

ボールを購入するのと変わらない価格のものもあります。重いシューズが安定して良いとされていた時代もありましたが、今は軽くて動きやすいシューズが主流になってきています。



棚橋孝太プロのプロショップ探訪

新時代のボウリング場のプロショップ
⑩笹塚ボウルプロショップ(東京都・渋谷区)

今月紹介するのは、東京・渋谷区の京王線笹塚駅に隣接する好立地の笹塚ボウル内にあるプロショップです。今年開業50周年を迎える笹塚ボウルは、今話題のストリングピンセッターを導入するなど、昨年末から全面的な大改装を行ってきました。今までのボウリング場のイメージとはまったく違う空間になっています。ぜひ一度、足を運んでみてください。とくに3階フロアは、フロントやボウリング場のほか、レストランフロアがあり、おいしいフードとドリンクが楽しめます。また同センターではイベントに力を入れているとあって、さまざまな用途に利用できるス



◀見やすくおしゃれなディスプレイ



◀レストランフロアの改装も完了



▲井口遼太プロは、昨年デビュー1年目で新人戦優勝など大活躍だった



▲今回の改装を取り仕切った井口直之プロ

テージも設けられています。さて4階フロアにある、ボウリングの情報発信基地でもあるプロショップですが、おしゃれ

で見やすいディスプレイとなっています。同センター所属の井口遼太プロ(60期)が、米・ボールメー

カーのモーティブ社と契約を結んでいることもあり、同社の製品が中心の品ぞろえとなっています。契約プロがいることによ

り、いち早く商品の情報が得られるのも魅力です。ドリルを担当するのは井口プロを中心に、関谷陽輔プロ(45期)と社員の西原宗利さん、そして遼太プロの父親であり、同センター事業部長の井口直之プロ(41期)も、アドバイザーとして控えています。これだけのプロやドライバースタッフがそろった笹塚ボウルでは、ボールや用品についての相談はもちろん、ボウリングにおけるさまざまな疑問や悩みにもていねいに答えてくれますよ。

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公認ドライバー