



Dr.塚田の健康コラム

ちょっと役立つ

アルコールの適量って？

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。23年からJA新潟厚生連理事長。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クター、JOC医・科学強化スタッフ

今年は長く酷暑の続いた夏でした。残暑になっても適度な水分補給は欠かせませんよ。水分補給といえば、暑い日に冷えたビールを飲むと、乾いた喉に沁み渡ります。その一杯を楽しみに仕事に励む人も多いと思います。適量のアルコールには食欲を高め、陽気になり気分を高揚するなど、夏バテ防止やストレス発散の効果があります。

ところで適量とは、晩酌程度を言いますが、ご存じのように遺伝的要素や体調により、個人

差や日差が出てきます。医学的には日本人の目安は、女性で20g/日、男性は40g/日以下が適量とされ、60g/日以上は多量飲酒と呼んで、依存症に注意が必要となります。アルコール量はアルコール分5%のビールを350ml飲むと17.5g摂取、500mlなら25gと計算できます。

飲酒習慣のある人の適量飲酒は意外に少なく、健康的課題と思っています。20gのアルコールが体内で処理される時間

は3～4時間と言われます。多く飲む方は、翌朝に酒気帯びにならないよう、早めの飲酒切り上げを推奨します。

適量であればアルコール性肝障害は少ないのですが、習慣化したと思ったら、飲酒を休む休肝日を週に2日設けましょう。私の恩師である故市田文弘新潟大学名誉教授が、昭和50年代にNHKテレビの昼の番組や『きょうの健康』で、休肝日を推奨していました。

アルコール性肝障害になる



と、中性脂肪が蓄積した肝細胞は膨らみ、壊れていきます。肝臓は物言わぬ臓器と言われ、症状が乏しいので、病気の存在に気づきにくく、多くの人は血液検査で指摘されます。一方で、生活習慣病の一つですから、特

別な薬より日常生活改善で十分予防できます。

アルコールは胃で2割、小腸で8割吸収されます。空腹での飲酒は酔いが回りやすく、食事を取りながらゆったりとたしなむように飲んでください。アルコールの大部分が肝臓で分解されます。分解を早めるには、十分な水分摂取のほか、果物に多く含まれる果糖、ビタミンC、グルタミンやオルニチンなどを含むたんぱく質を取るといいですね。



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

18. フィンガーグリップ使用時の注意点



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)。

今回はフィンガーグリップ(以下FG)についてお話しさせていただきます。

皆さんはFGのサイズ感や減り具合を気にしていますか？



▲新品のFG(左)と使い込んだFG

を好む方もいるので、人によって最適なサイズ感は違うと思いますが、FGは使用しているうちに摩耗して、少しずつ広がっていきます。素材がゴムなので車のタイヤと同じように、経年劣化やレーンのオイルを吸うことで、だんだん固くなって縮んできます。

写真は、新品のFG(左側)と使い込んだFG(右側)を切って比較したものです。減

り具合は分かりにくいかもしれませんが、黒ずんでいるのと縮んでいるのは一目瞭然ですね。

最近調子が良くないと思っていたらFGが減っていただけで、交換したら復調したなんて話はよく聞きます。FG交換のタイミングは人によって異なりますが、メインボール1個でやっている方は、1年くらい使ったら交換が必要になると思います。不安な場合には、プロショップの人やドリラー、インストラクターなどに相談して確認しても

らいましょう。普段からサイズ感に気を配っていないと気づけないことなので、常にチェックする習慣を身につけたいですね。

FGが減ってきた感じはあるけど、交換するにはまだ早いような...というときの調整方法を紹介します。

指にテープを巻いている人は、テープの巻きを増やして調整することもあると思いますが、ボールが複数個ある場合に、どのボールに合わせてテープの巻きを調整するのかという問題が出てきます。昔からある調整法としては、FGの上側(爪側)を接着しないで、そこに使い切ったテレホンカードや使っていないポイントカードなど、ペラペ



▲カードで調整(左)

ラのカードを何枚か入れて厚みを調整します。ベテランボウラーにはなじみのある方法ですね。

競技ボウラーになると、自分の使っているFGの予備を何セットか持っていて、気になったら自分で交換する方も多いと思います。マイナスドライバーと瞬間接着剤が必要ですが、慣れればだれでもできるので挑戦してみたいかがでしょうか？



棚橋孝太プロのプロショップ探訪

ドリラー筋25年のベテランが担当

⑰ 宮野木ボウル幸町センター (千葉県千葉市)

今月紹介するショップは、千葉県千葉市にある宮野木ボウル幸町センターです。

担当するドリラーは吉川博和さん、ドリラー歴25年のベテランドリラーです。JBC公認ドリラーの資格も有しており、プロンズコースを修了しています。

長太郎ボウルを皮切りに、本八幡スターレーン、千葉エースレーン、ストライカーズ西船ボウル、宮野木ボウルからプロショップベガを経て、現在の宮野木ボウル幸町センターまで、一貫して千葉県内のセンターでドリラーを担当されてきたので、

県内の多くのボウラーが吉川さんにドリラーしてもらっていると思います。

「正確にドリラーをする技術は当然として、ドリラーにはお客様の悩みを聞き出す力、コミュニケーション能力が大切だと思います。そのボウラーに適した

重さのボール選びから、ケガのリスクのないドリラーを心がけ、納得のいくボールを創る努力をしています」とおっしゃっていました。

プロショップ内には、現在はルールで禁止になっている、エキストラホールによるボールモーションへの影響の実験用ボール(吉川さん製作)もありました。

ドリラーとして、それが実際にどのようにボールの動きに影響を及ぼすのかを、確かめずにはいられない探求心が素晴らしいと思いました。

2019年に直腸ガンを手術し、オストメイト(人工肛門)のハンデがありながら、復帰後ガンサバイバーのボウリング大会でも優勝されています。そのよ



▲ドリラー歴25年の吉川さん

うな経験からも、ガン患者や障害者への偏見をなくし、ボウリングに参加しやすい環境づくりも考えています。ボウリング愛にあふれたドリラー職人を、ぜひ一度訪ねてみてください。

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



▲コンパクトにまとめられたプロショップ



▲自作のエキストラホールの実験用ボール