Dr.塚田の ちょっと役立つ 健康コラム

梅雨時の健康管理を…

塚田芳久（つかだ・よしひさ）／1979年新潟大学医学部卒。2016年から県立新発田病院長、現名誉院長。23年からJA新潟厚生連理事長。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

梅雨は高湿度に加えて、寒暖差や気圧の低下による体調不良が多い時期です。気力が出ない、手足が冷える、肩がこる、体がだるい、頭痛など、多彩な症状が出やすい時期です。

現代社会は緊張する環境が多く、そのようなときは、自律神経のなかでは交感神経が勝っています。交感神経と副交感神経は交互に現れ、気圧低下は副交感神経優位になります。梅雨の環境変化は、自律神経変化を刺激しやすく、エネルギー消費による疲労感や、副交感神経に切り替わる際の不快感や、体調不良感につながりやすくなります。

交感神経優位になると、仕事の能率は上がりますが、気分的には落ち着かず、良い睡眠はとれにくく、体力を消耗しやすくなります。貴重な梅雨の晴れ間は、交感神経を和らげ、幸せホルモンのセロトニンの分泌が期待される朝日を浴びるチャンスです。

セロトニンはイライラを和らげ、ポジティブな気分にさせてくれます。そしてセロトニンは夜にメラトニンとなり、快適な睡眠を促してくれます。早起き習慣をつけ朝日を浴びると、その機会は一層増えます。

環境改善のために、除湿器やエアコンを使って除湿を図り、晴れ間に布団を干すなどすると効果的です。近年の気候変動から熱中症予防の意味でも、温度調節とともに除湿は大切な要素になります。高まった交感神経を鎮めるために、ぬるめの温度での入浴やお休み前に目元を温めるなどすると、リラックス効果が得られます。

規則正しい食生活や運動などは、体調維持に欠かせません。食材としては、むくみを取り体温を下げてくれるトマト、きゅうり、ゴーヤなど、夏野菜は最適です。また、疲れを取り免疫力を保つには肉、魚、卵、大豆製品、乳製品など、タンパク質も大切です。

梅雨時の屋外運動は減る傾向にありますが、室内競技であるボウリングは、手軽な運動として貴重な存在です。コロナ禍が過ぎた今、若者に広がる好機ですよね。

佐藤秀樹プロの ボウリング豆知識

ボウリングの起源は古代エジプト？

今回は、古代エジプトにおけるボウリングの起源についてお話しします。1930年代にエジプトの考古学者、サー・フリンダーズ・ペトリーが、古代エジプトの子供の墓を発掘した際に、ボウリングに似た遊び道具を発見しました。この墓は、紀元前3200年ごろのもので、発見された道具は、現代のボウリングといくつかの共通点がありました。

ペトリーが発見した遺物には、次のようなものが含まれています。

石製のボール：小さな石製のボールが見つかりました。これは現代のボウリングボールに相当します。

ピンに似た物体：ボールと一緒に、ピンのような形をした石や、木の小さな柱状の物体も発見されました。これらは現代のボウリングピンに似ています。

ゲームのボード：ボールとピンが置かれていたと考えられるボードや、特定のラインや溝が刻まれた石板も見つかりました。

正確なルールや遊び方はわかっていませんが、考古学者たちは次のように推測しています。

ボールを転がす：プレイヤーは石製のボールを転がして、できるだけ多くのピンを倒すことを目指していたかもしれません。

得点の計算：現代のボウリングのように、倒したピンの数によって得点が計算されていたと考えられています。

古代エジプトでは、このボウリングに似たゲームが子供たちの遊びだけでなく、宗教的な儀式や社交の場としても楽しまれていた可能性があります。エジプト人は遊びやスポーツを重視しており、これらの活動を通じて身体を鍛え、交流を深めていたことがわかっています。

▲古代のボウリング？

この古代エジプトのゲームは、直接的には現代のボウリングに発展したわけではありませんが、世界各地で似たような形式のゲームが行われていたことを示しています。例えば、中世ヨーロッパでは、ドイツで「ケーゲルン」という９ピンのゲームが行われており、これが後にアメリカで10ピンのボウリングとして発展しました。

古代エジプトのボウリングに似たゲームは、現代のボウリングの起源とされるだけでなく、人類の歴史におけるスポーツやレクリエーションの重要性を示しています。この発見は、古代の人々がどのように楽しみ、交流していたかを理解する貴重な手掛かりとなっています。

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№1137。172㎝68㎏。所属：フリー。JPBA公認C級インストラクター、JBC公認ドリラー（シルバー）

棚橋孝太プロの プロショップ探訪

水野成祐プロがオーナーのショップ

㉗MIZUNOプロショップ（埼玉県春日部市ニューパールレーン武里内）

さて今年度のプロテストも終わり、新しいプロが誕生しました。これからのプロボウリングを盛り上げる選手が出てくることを期待しています。

今月紹介するプロショップは、埼玉県春日部市にあるニューパールレーン武里内の『MIZUNOプロショップ』です。ドリルを担当するのは、プロショップのオーナーでもある水野成祐プロ（24期）です。プロに合格したのは24歳のとき。ドリルはそれより2年早く手掛けるようになっており、ドリル歴は40年を超えるベテランです。

このニューパールレーン武里でドリルをするようになったのは、3年前の5月から。そして今年の1月からは、テナントとして入る形で、独立したプロショップとして新たなスタートを切りました。

▲ショップはコンパクトなスペースながら、見やすく陳列されている

そんな水野プロの人生最初のプロショップは、佐倉パークレーン（千葉県佐倉市）のプロショップだったそうです。現在は閉鎖しているそのセンターは、オートスコアラーではなく手書きのセンターでした。カフェを併設し、お客様がゆっくりと待つことのできるプロショップをやりたいとオープンしましたが、残念ながら契約の行き違いもあり1年で終わってしまいました。

その後も多くのボウリング場やショップでの経験、プロとしてのトーナメントでの活躍はご存知のファンも多いと思います。

「ドリルに対する特別なこだわりはないけど、メジャーシートは大事な設計図なので、きちんと記入をすることは心がけています」とのことです。

ボールをはじめ用品のことはもとより、ボウリングのことならなんでも相談すれば、水野プロが優しく教えてくれますよ。またニューパールレーン武里には、19期生の小山雅之プロや、52期生の須賀貴弘プロ、認定インストラクターでドリルもできる上原正信さんもいますので、チャレンジなどの企画に参加しがてら遊びに行かれると、きっとあなたのボウリングがより楽しいものになりますよ。

▲トッププロとして活躍する一方、ドリラーとしても40年のキャリアの水野プロ

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№1145）。168㎝72㎏、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