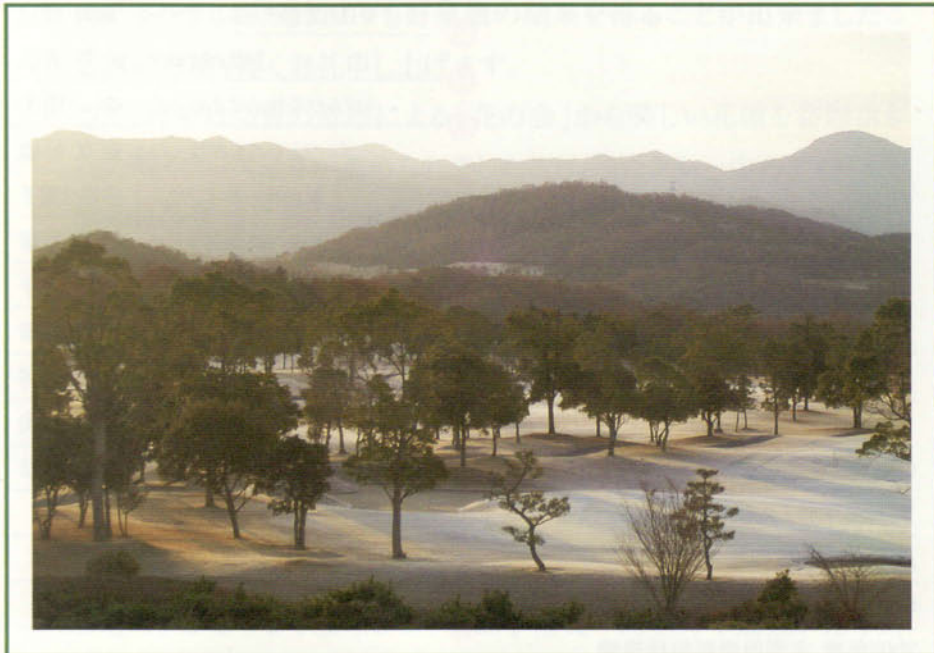


THE
Olympic Golf Club



JANUARY 2006 Vol.13

「いつまでも元気でゴルフを楽しむために」

大川 清

出席者 山田 守義
(医療法人山田整形外科
理事長)

茅園 建新
(医学博士・陳内科医院
院長)



聞き手 五嶋 雅徳
川島 好彦

今回は、人生の基本課題である「いつまでも健康に・・・」というところに焦点を当て「ゴルフと健康・医療」というテーマで、メンバーである山田守義先生、茅園建新先生にご専門の立場からのお話をお聞きしました。

五嶋 本日は、お忙しいところありがとうございます。お二人とも当倶楽部のメンバーでフェローシップ・エチケット委員会の委員であり、お話ししやすいという事で今回のテーマ「ゴルフと健康・医療」について色々教えて頂きたいと思います。ここにいらっしゃる大川会長は名選手であるのですが、腰痛、怪我、病気も経験されており、お聞きしたいことがいっぱいあると思いますし、又メンバーの方がお聞きしたい事を我々が代表して、どうすればいつまでも健康でゴルフが楽しめるのか、ご専門の立場からのお話をよろしくお願いたします。

ゴルフと腰痛

五嶋 最初になりますが、会長今まで何回か手術されましたね、そういった経験からいかがですか。

大川 腰の手術は3回しました。アメリカでは肩を手術しました。

五嶋 やはりゴルフを長くやると腰に負担がかかるのですか？

大川 はっきりと分かりませんが、ゴルフをすることで必ず腰が痛むというふうには考えていません。ゴルフで腰を捻るから腰を痛める、体全体で回転させれば腰は痛まない。私の場合は植木の剪定を長年やった事が原因と思っています。先生からのストップがとけたら直ぐにでもしますし、これからもゴルフはやって行きます。ただクラブを以前のように強く振ることは出来ませんが。

五嶋 山田先生、ご専門の立場から医学的にゴルフは腰に良くないスポーツなのですか？



山田 腰痛については、人間は四足動物から2本の足で立つて歩くようになった時から腰痛はつきものです。腰骨の関節は横の回転でなく縦回転であり、背骨を軸に回せといいますが解剖学的には腰骨自体は主に縦になっているので今会長がおっしゃたようにヒップで回せば大きな負担にならないです。

川島 ゴルフをやって腰が痛くなるのはスイングが悪いという事なのですか・・・(笑)

山田 腰を捻るという事ではなくヒップを回して腰は自然について行くということがよいのでしょうね。ゴルフ理論ではテークバックで右膝を軸にして、ダウンスイングでは左膝を軸にして回す、これを右股関節で右へ左股関節で左へ回すというイメージ、つまりもっと股関節を意識すれば腰を痛めることが少ないと思います。

五嶋 なるほど、股関節で回転すればゴルフにもいいし、健康にも良いということなのですね。

さすがシングルの先生ですね。

大川 私から見て、アニカ・ソレンスタム プロのスイングは体全体と一緒に回転しており腰を捻っていないし非常に理想的な動きだと思います。

川島 たまたま、昨日同じような話を聞きました、背筋だけ捻ったりしないで顔も一緒に回すという事ですね。

大川 昔は、プロがゴルフをアマチュアに教える時、“顔を残せ”と教えていましたがあれは間違いだと思います。打ったら首が自然について行くそうすれば首が痛まない。

心臓系・血管系の事故予防

五嶋 腰痛のお話はこの辺にして、ゴルフ場で心筋梗塞、狭心症によって倒れるという話がよくありますね。私もその一人なのですが予防法として今まで会報誌に書いていただいているのですが、私は、夏はビールを飲んですぐプレーしない、寒い冬は急に外へ出ないというぐらい

しかないのですが、心臓系・血管系の病気、事故を防ぐ方法として、茅園先生ご専門の立場から教えて下さい。

茅園 そういった事故は、血管が狭くなったり詰まったりすることが原因です。狭くなる要因を持っている人、そうでない人がいますが、ほとんどは詰まるまで自覚症状がない。分かっている人はそれを直す、更に狭くならない方法を考えることが大切です。ゴルフ場では冬は寒さによって血管が縮む、またストレスつまり緊張ですね、例えばこのパターを入れないと負ける、相棒から”頼む”の声がかかるといった場合に緊張し血管が縮むということがあります。



五嶋 そういえば昔アイゼンハワー大統領はグリーン上でパッティングはしない。以前の会社の会長はバンカーに入ると自分で拾うという事を聞いたことがあります、緊張ということが原因として一番多いのですね。

五嶋 うちのコースはお医者さんのメンバーが多くおられるようですが、私の場合心筋梗塞をやった経験から心配なのがゴルフ場で倒れたら病院まで行くのに時間がかかるということなんです。

茅園 気分の悪い時、無理してやる事は倶楽部や周りの人に迷惑を掛けることになります。気分が悪い時はプレーを止めて帰る勇気が大切です。

五嶋 自分の話ばかりで申しわけないんですが、私は常にニトログリセリンを持っており、

キャディーさんにここに置いておくので何かあったら頼むとお願いしています。救急車は時間がかかるし・・・。

茅園 私も心臓病でないのですが、誰かがそういう状態になった時に・・・と、思っているもっています。

山田 それは必要な事ですね。それと冬のゴルフで大事な事はプレー後の風呂への入り方ですね。寒い中いきなり露天風呂に行くのは良くない。コップ一杯の水を飲み屋内の風呂で少し温めてから外の露天風呂へ行くことが大切です。風呂に入ったら血圧が上がるので脳卒中は浴槽の中で、また浴槽からあがると血圧は下がるが脈拍は上がることから心筋梗塞や脳梗塞が起こったり、立ちくらみで倒れたりするケースが多くなります。浴槽のふちを持つたりしてゆっくりあがるのが重要です。42℃以上の高温浴では血圧の変動が大きいので、年配の方には41℃位の腰浴がよいでしょう。

大川 10年程前から緊急事態に備え酸素のボンベは各茶店に置いてあります。

川島 会報誌でシリーズとして連載している「ゴルフと健康」のこの新春号で久保仁邦先生から提案をいただいている、AED (Automated External Defibrillator 自動対外式除細動器) をコースに入れることについて、倶楽部で現在検討してもらっています。この AED は突然倒れて心停止した場合、救急車が到着するまでの数分間に取るべき対応が時に生死を分けますが、この器械は自動的に除細動が必要かどうかを素



早く判断し蘇生のための対応をしてくれるものなので是非お願いしたい。

大川 いずれにしてもそういう準備はした方がよいと考えております。



五嶋 その AED を導入することは素晴らしいことですね。会報誌で知らせたり、メールで流すなどして広く皆さんにお知らせする事が必要だと思います。

川島 この装置を設置されていることを知っていれば、そういう不安のある方は安心してプレー出来ると思います。

五嶋 うちの倶楽部は年配の方のメンバーが多いですね。年配の方が注意する点は・・・。

山田 今の時期は、先ほど申し上げましたように、風呂場では特に注意して下さい。入る前とあがった後のコップ一杯の水は入り口に用意してくれています、それから露天風呂に行く時、ドアを開けると瞬間的に冷えるこの対応策ですね。

大川 私は、中の風呂で必ずしっかりとかけ湯をしてから露天風呂に行くようにしています。

茅園 年をとった人よりもむしろ若い人の方が体力的には自信があるから無理したりする事が多いので危険です、40～50代の事故が結構多いですね。年をとっている人は自分を知っていて無理しないで慎重に行動している。

五嶋 サウナがありますが、サウナに入る注意点はなんですか？

茅園 サウナに入ると当然汗をかきますね、つまり血液の中の水分が減っているわけですから詰まりやすいので水分の補充が必要です。

五嶋 血圧の低い方、高い方がおられますがゴルフをすることでの血圧への影響は・・・風呂やプレーでの立ちくらみの治療法は何なんですか？

茅園 ゴルフそのものでの血圧への影響は余りないでしょう。かえって血流が良くなるのでいいと思います。立ちくらみの対処法は特にはないのですが、ゆっくり動くということですね。先ほど山田先生がおっしゃったように、風呂で瞬間的な立ちくらみで倒れた時、床や岩で頭部を打つ場合があるからゆっくり動く、徐々に・・・という事が大切ですよ。

大川 私が心掛けていることは、風呂は体を少し動かしてから入る、あがる時もそうです。またゴルフに限ってはプレーの前に必ずストレッチをやっている。

川島 それは大体何分ぐらいやっているのですか・・・？

大川 やっていることは、ヨガの基礎運動です。立って両腕を体の正面に伸ばし手のひらを合わせる、広げる、次に手のひらを上に向けて、手のひらを下に向けてこれを各 10 回やる、両腕を上下に振り上げ振り下ろす、両膝の回転、屈伸、しこを踏むことをやっており 5 分もかからない。

川島 我々は朝コーヒーを飲んであわててスタートする機会が多いのですが、特に冬場はスタート前のストレッチは大事ですね。会長を見習って準備運動・ストレッチを心がけたいと思います。また目を動かすことも脳を目覚めさせるので良いと思います。2F ロッカー横のジムも広いのでこうしたノウハウとか順序とか張り出して朝スタート前に皆でやれると良いですね。

大川 あわててスタートしないで準備運動をやる習慣をつけると間接や筋肉を傷めないしゴルフにも良い。

生活習慣病へのゴルフの効能

五嶋 糖尿病等の成人病とゴルフとの因果関係といえますか効能という面からみていかがですか。

茅園 人間は常に適度な運動が必要です。しかし年をとってからはハードなことは出来ない。ゴルフは自分のペースでやれるので理にかなっている。

山田 データとして、週 2 回 30 分以上の運動を続けた人としらない人とは血管の弾力性は 10 歳以上の差が出てきます。運動する事で血管に弾力性が出来てくる、ということから見ると週 2 回のゴルフは健康に大変良い。だから私は、週 2 回はゴルフをしています・・・(笑)



水分の補給について

五嶋 整形外科の面から見て注意しなければいけない点は、やはり腰痛ですか？

山田 うまい人でよくやるのは肘とアイアンを

打ち込んで手首を痛めることがあります。腰痛は、最初に申し上げたように人間 2 本足で立ったときから腰痛はつきものであり特にゴルフをしたからということとは言えないので無理しないでうまく付き合うことが必要です。

茅園 心臓系では、血管が細くなっている場合でもバイパスが出来るという場合もあるのでかばい過ぎるのも良くない、適度な運動としてのゴルフをすることは良い。また血液をサラサラに保つためのコップ一杯の水、特に夏場では脱水症状をなくする為の水分の補給が大切です。

メンバーへの提言

川島 昔、運動中は水を飲んではいけないというのが通説でした。私は学生時代に野球をやっていたのですがいくら喉が渇いても飲ましてもらえなかった、ほんと厳しかった・・・(笑)
これは間違いですね。

大川 私の経験から申し上げますと、減った分だけ計算して飲むことが大切です。夏場で最初に飲みたいだけ飲んでしまうと、そのあと制御できなくなっていくらでも欲しくなり飲んでしまう。これでは体が持たない少しずつ飲む事が大事だと思います。

山田 実験の例ですが坂道を 50 分歩いて 10 分休むこれを 6 時間、3 組に分けて歩かせ、水を飲ませない組-この組は 4 時間でダウン。もう 1 つは好きなだけ水を飲ませる組-ほぼ快適に終えた。減った分だけの水を飲む組-まだまだ歩けるとい結果が出ています。今会長が言われたように減った分だけ飲むのが一番良い、そして夏場は氷水みたいに冷えたものより 7℃から 13℃の冷水が吸収しやすく体に良いといわれています。



五嶋 大事なことは、ほぼお話しいただきましたが最後にメンバーの皆さんへの提言として他にになにかあればお願いします、それと今どこのコースもカート使用が全盛となって昔のように歩くことが少なくなりましたが歩く事が良いということですね、山田先生は絶対乗られないですね。

山田 私の場合、運動しないと太るたちなので歩いております。(笑い)

大川 先生は、肉体も強いが意志も強い。歩いて、歩いて克服して直す、凄いです。今カートの話が出ましたがカートに乗っても結構歩いている。計測すると 7,000 歩から 8,000 歩となり結構な運動になっている。

川島 会長のようにうまい人でそれですからそうでない人はもっともっと多く歩くことになりそうですね。誰とはいませんが・・・(笑)

五嶋 カートでの事故は、うちのコースではあまり聞きませんが、他コースではあるようですが。

山田 曲がり角で振り落とされる事故が考えられますがオリムピックはフラットですから少ないと思います。

大川 現在段階的に乗用カートを自動電磁誘導式に入れ替えしています。より安全になりますが他コースの例から見て“いらいら”するという人もおられます、カーブが多い、ジョイント

が長い、登り下りの坂道が多いコースは別ですがうちの場合フラットで坂も多くないのでそれ程でもないと思うスピードをある程度調整出来ます。

茅園 メンバーの皆さんへの提言ということですが、今までのお話の中で出尽くしておりますが、常に血液をサラサラにしておく、心臓に不安のある人はニトログリセリンを常に持っておく、ストレスを貯めない、水分の補給、冬の保暖などを自分で気をつけておればゴルフを十分楽しめます。それと無理しない事、おかしいなあと感じたらゴルフを止める勇気が必要です。

五嶋 本日は、ご専門の立場から色々とお話いただき本当にためになる座談会であったと思います。今年一年間メンバー全員が病気・怪我等に合わず健康で元気に過ごせるようお願いしております。



お忙しい中、本当にありがとうございました。





大川 清

ゴルフの練習法 1

ゴルフの練習場に行くときは、ラウンド前とか試合を前にして練習する場合と、ゴルフの上達を目的に練習する場合と目的を二つに分けて考えることが合理的で効果的な練習となります。

ラウンド前日などは、14本のクラブ全てを力一杯疲れるまで練習すると次の日に疲労が残りラウンドに悪影響を与えてしまいますので、肩慣らしの気持ちで気になる番手のクラブを中心に軽く疲労を感じない程度の練習に専念します。ラウンド当日は、アプローチを中心にあくまでも体を解すことに重点を置きます。ドライバーは数多く打つのでなくいい球が打てたら直ちに終えて、パターの練習に移ります。最初はカップを狙わず、自分で心地よく打てるストロークの幅とタイミングで球を転がしながら自分のリズムを確認します。次に同じリズムとタイミングで5m、10m、15mと違った距離の練習を繰り返しながら距離感を養います。最後にワンクラブ程度の距離でカップインするよう集中力を高める練習をします。

スタートホールでのティーショットは、距離を欲張らずフェアウェイセンターにボールを運ぶことに集中し丁寧にスイングするよう心がけます。ティーショットをうまくグリーンが狙えるところに運べたら、セカンドショットはピンではなくグリーンセンターを狙います。とにかく、スタートして数ホールは欲張らず、体と相談しながらその日の調子を自分で診断することに努めることがスコアメイクにとって一番大切であります。体の切れが悪い日は、体とよく相談しまずゆったりとしたスイングを心がけると良い結果が期待できます。

普段のゴルフの上達を目的とする練習は、沢山の番手のクラブを練習するのではなく、急がず、欲張らず、一番苦手な番手のクラブを1本だけを持って

き、何日も何回でも徹底的に根気よく、高い球、低い球、ドロー、フェード、フック、スライスと自分のイメージする球筋が出るようになるまで打ち続けることです。その番手を習得することが出来てから、次の番手の練習に換えていくことにより苦手なクラブを無くしていきます。コースに出て、練習を積んだ番手の距離に出合った時、ピンまでの距離を計算しイメージ作りの素振りをして打ったボールが思い通りにピンに絡んでいったときは、本当のゴルフの醍醐味を感じると同時に、それが自信となり積極的で大胆なゴルフが出来るようになります。例えば、5番アイアンがマスター出来ると4番、6番と前後のクラブの心配が無くなります。練習のときは必ず目標地点を決めて、それぞれのクラブの落下地点までのキャリーの距離の確認を習慣づけることが、ラウンドのときに大きな味方となってくれます。

ミドルアイアンで得意なクラブが習得できたら、ドライバーを徹底的に練習します。ドライバーは持ち球、決め球を打てるかがスコアメイクのうえでまず一番目に挙げる重要なポイントであります。トリッキーなホールでのティーショットはドローボールよりフェードボールで攻める方が安全性が高いので、私は自信を持ってフェードボールが打てるようになるまで繰り返し練習をしました。バンカーショットは、1日だけ2、3時間程度バンカー練習場に行つてヘッドの抜けが良くなるまで砂遊びすれば、半年ほどは練習しなくても良い感触を維持することが出来ます。一度習得すれば、うまくいかなかったラウンドの後、バンカー練習場に行つてヘッドの抜けが良くなるように練習すればすぐに自信を取り戻すことが出来ます。

(次号に続く)