

### ゴルファーの怪我（故障）について

燦木会会員 佐藤 重



本年度より燦木会に参加させていただいている佐藤重です。横浜市港南区で整形外科診療所を営んでおります。日頃ゴルフを趣味としている患者さんに多く接しアドバイスをする事が多いのでその代表的な疾患を紹介し、対策について書いてみようと思います。

ゴルフの国内の競技人口は約1300万人といわれ、老若男女を問わず楽しめるスポーツです。激しい動きを伴わないために生涯スポーツとして続けることが可能ですが、ゴルフのスイングは下半身を固定させた状態で上半身を旋回させるために、誤ったフォームや無理な力みがけがや故障のもととなってしまいます。患者さんの訴えで多いのが、肘・手首の痛み、腰痛・坐骨神経痛、肩痛（いわゆる50肩を含む）、膝痛、そして稀ですがスイング中の肋骨の痛み（疲労骨折）などです。

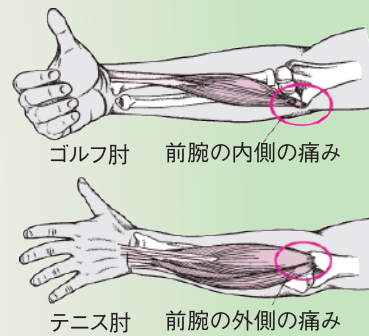
この中で今回は肘の痛みを取り上げてみたいと思います。

ゴルファーの抱える肘痛は大きく分けて骨・関節の障害と筋腱付着部の障害の二つに分かれます。肘関節は上腕骨と前腕骨（橈骨および尺骨）で構成されますが、トンカチなど重いもの使い振り落とすような作業や重いものを運ぶような作業を繰り返し行う職業で肘が伸びず無理の伸ばそうとすると激痛が起こることがあります。これは肘の軟骨が擦り切れておこる変形性肘関節症の可能性がります。ゴルフスイングでもトップからの切り返し、インパクトの瞬間などに痛みを生じます。この場合医療機関を受診して診察の上内服薬や外用薬を処方してもらうこと、日頃はサポーターなどで保温に努めることが重要です。また電気治療などリハビリも効果がありますが、肘がまっすぐに伸びないような重症の場合には関節内への注射することも良い治療方法です。

肘関節はまっすぐに伸びるものの肘が伸びた状態で手首をそらしたりコックするような動きをすると肘のくるぶし周囲に痛みが走って力が入らない、という症状も多いです。手首の動きを固定する筋肉が肘のくるぶしと手首の間に存在し、くるぶしの部分に筋肉・腱の付着部があります。腕を捻る動作が繰り返されるとその部位に負担が集中することになり腱の一部の断裂と修復が繰り返されることで炎症がおこり痛みがでる、とされています。一般的には外くるぶしにおこる炎症を「テニス肘」、内くるぶしにおこる炎症を「ゴルフ肘」と言います。テニス肘はテニスの愛好家だけにおこるということではなく、ゴルファーにも非常に多く左右関係なく発生します。いわゆる「手打ち」が原因になることが多く、対処方法としてはボディーターンを心がける、手首と指のストレッチをこまめに行う事などが大切です。1ヶ月以上症状が続く場合は薬による治療、温熱・電気によるリハビリ、注射などが有効ですし、肘バンドによる器具治療にも一定の効果があります。この場合も冷やすことが増悪につながりますのでサポーターも有効です。

まだまだ寒さが続きゴルファーにとっては辛いシーズンが続きます。燦木会のみなさまもゴルフする前に怪我のないよう準備体操など適度に体を動かしてからプレーをしてください。

お薦めします。



ゴルフ肘 前腕の内側の痛み

テニス肘 前腕の外側の痛み

### 私のウォーキングとゴルフ練習風景

燦木会を愛する会員 鹿倉武久



私は会社勤務を終了した10年ほど前から、健康促進と体力維持のため、元気にゴルフができ、楽しく燦木会に参加できるよう、ウォーキングとゴルフ練習を始めました。ウォーキングは1日1時間6,000歩（4キロ）週5日程度継続して行っています。ルートは3キロ圏内にある谷戸山公園、芹沢公園、目尻川沿いなど、緑の多い空気のきれいな道を毎回かえて歩いています。春はうめ、さくら、もも、やまぶきなど花の美しい場所を選んで、夏は草花、木々の緑に包まれながら汗をかいて、秋は紅葉、落ち葉に満たされた山の中を、冬は常緑樹の深い森の中は北風吹く寒い日でも、土の温もりと木々の呼吸で、歩いていると意外と温かいものです。

また家の3キロ圏内には栗原、龍蔵、山王神社の3つの氏神様があり、月に2・3回10円玉を幾つか持って神社巡りをして、家族の健康・幸せ・自分の体力維持、ゴルフの楽しい継続を祈願します。

ゴルフ練習には1日1時間、110球、週4回程度、朝のラジオ体操や散歩気分で気楽に行きます。距離、方向、打球音、球の回転、高さ等を感性で会得する様に心がけています。コース本番のスコアメイクと異なって、悔しい、残念とか、後悔・反省などあまりストレスがなく楽しんでます。練習している人は70歳前後の人たちが多く、10人ほど同じ顔ぶれで、年に5回程度しか行かない人がほとんどです。

ボールを打つ感覚だけが好きで、健康のために体を動かし、打感を楽しむのも一つのゴルフの楽しみ方だと思います。ゴルフ練習場でボールを打つ事と、コースでスコアメイクする事は別のスポーツの様な気さえします。

私のウォーキングに関して、娘は、もう少し加齢して認知症になった場合、今歩いているコースを徘徊して、どこにいるか不明になってしまうのではないかと心配しています。

ゴルフ練習に関しても、筋肉と関節が弱くなって来ましたので、ほどほどにして、調整して頑張ろうと考えます。

大好きな、愛する燦木会に、元気に、健康で、できるだけ長く参加できるよう。楽しくウォーキングとゴルフ練習風景を継続したいと思います。



谷戸山公園

### 年頭にあたって

燦木会幹事 中川 彊（つとむ）



ゴルフの原点を、もう一度確認したいと思います。

「ゴルフは殆どの場合レフェリーの立ち会いなしに行なはれる。また、ゴルフゲームはプレーヤーの一人ひとりが他のプレーヤーに対して心配りをし、ゴルフ規則を守ってプレーするというその誠実さに頼っている。プレーヤーは皆、どのように競いあっている時でもそのようなことに関係なく、礼儀正しさとスポーツマンシップを常に示しながら洗練されたマナーで立ち振る舞うべきである。これこそが正に、ゴルフの精神なのである」

これは、プロの競技委員も参考にしているJGA発行の「ゴルフ規則裁定集」の巻頭に書かれたものです。そして、石川遼君がとある対談で言うておりました。

「ゴルフが上手い人とは、遠くへ飛ばす人でもスコアを上手くまとめる人でもなく、一緒に回った人からまた、あの人と一緒に回りたいたいと思はれる人」

スコアメイクに懸命になるが故に礼儀が疎かになり二度とあの人とは回りたくない…と言われたいように気をつけたいものですね。

### 事務局より 暫定球活用のお願い

清川CCのローカルルールでは、黄杭(ワンペナ)を越えたボールが見つからなくとも適当にドロップしていますが、燦木会ではロストボール扱いとなります。公平なルールのもとで競技を行うため見つからない可能性がある場合は必ず暫定球を打ってください。7番の右は黄杭と赤杭が混在していますが、黄杭を横切った場合は暫定球が必要です。赤杭はラテラルの処理です。

### 会員名簿

(32名・五十音順・平成27年1月現在)

青木 伸一	天野 望	石井寅三郎	石川 晃	海老沢 均	小川 和朗	萩原 育子
萩原 博	川上 敏夫	後藤 至彦	斉藤 哲雄	佐川 静夫	佐藤 重	塩田 清
鹿倉 武久	田尾 森郎	高尾 武	滝川 麗子	玉木 克彦	鳥飼 康子	中川 彊
中野 弘	西岡 美鈴	西岡 守彦	林 忠夫	平野 直樹	三橋 弘道	森岡 茂孝
山澤 興英	吉井 俊郎	米田 嘉明	米田 博一	1年以上不参加の方、年会費未納の方は休会扱いとしています		
会長／石井寅三郎		顧問／後藤至彦		幹事／中川 彊／天野 望／鳥飼康子／斉藤哲雄		