ゴルフエッセー「耳と耳のあいだ」(第37回)

酷暑でゴルフをするなら気を付けたい熱中症対策

2018.08.24

暑い日が続いていますが、いかがお過ごしでしょうか？ゴルフスクールにお見えになるお客さまの中には、あまりの暑さでラウンドの予定を中止したという声が聞かれます。「ゴルフに行って熱中症で倒れたら大変」との考えからでしょう。体調に自信のない方はそれもやむなしだとは思いますが、ビジネスパーソンの場合、中止にしたくてもできないケースもあるでしょう。

ゴルフは季節を問わず楽しめるスポーツです。とはいえ、最近の夏の暑さは尋常ではありません。そこで今回は、夏のゴルフにおける注意点をお伝えしたいと思います。

知っておくと便利な暑さ対策グッズ

夏のゴルフで気を付けなければならないポイントは、暑さ対策と水分補給です。まずは暑さ対策に有効なグッズをいくつかご紹介しましょう。



夏場のゴルフを楽しむための最新グッズがいっぱい(撮影場所:ヴィクトリアゴルフ藤沢川名店)

・機能性ウエア
機能性ウエアとは、通気性、吸水性、速乾性、放熱性に優れたウエアをいいます。汗をかいてウエアが体に張り付いてしまうと体を動かしにくくなり、スイングに支障を来してしまいます。そして何より不快です。機能性ウエアですと、汗をかいてもベトつかず、サラッとした着心地で快適にプレーができます。価格は少々高めなこともありますが、機能性ウエアで夏を乗り切りましょう。ゴルフウエアだけでなく、アンダーウエアも機能性の高い製品が販売されています。併せて着用するとより効果的です。



ゴルフウエアだけでなくアンダーウエアも機能性に優れた製品を選ぼう

・帽子
帽子は、暑さ対策、熱中症対策、そしてUV対策の観点からも夏のゴルフの必須アイテムです。なぜなら、頭部に直射日光が当たると頭部の温度が上昇し、熱中症のリスクが高まるからです。ラウンドの際、地域によっては帽子の着用を義務付けしている所もありますが、そうでなくとも帽子は必ず着用するようにしてください。色は、黒や紺などの濃い色は熱を吸収するので避け、白や黄色など淡色系がオススメです。色の選択はウエアも同じです。

・日傘
帽子同様、体に直射日光が当たらないようにするのに日傘は有効です。市販されているゴルフ用の傘は晴雨兼用のものが多く、防水機能に加え、UVカット機能を備えています。そして、価格が高いほど軽量です。18ホールの長丁場で使用しますので、少々高くても軽くて丈夫なモノを選びましょう。ゴルフ場のカートに常備されている傘は、ほとんどが雨用のみでUVカット機能はありませんが、それでも日傘として使えばかなり効果的です。最近は「日傘男子」という言葉が聞かれるほど、街中でも男性の日傘が見られるようになりました。ぜひ、ゴルフ場でも恥ずかしがらず、積極的に日傘を使用するように努めてください。

・サングラス
熱中症の1つ「熱射病」は、体温の上昇によって脳の機能が異常を来し、時に意識がなくなり、生命の危険が高くなります。サングラスは、日光のまぶしさによって脳が興奮するのを抑え、熱射病を防ぐ役割があるといわれています。

長時間、目に強い紫外線を浴びると、白内障や黄斑変性(おうはんへんせい)症という、視界がゆがんだり目が見えなくなったりする病気を引き起こすリスクが高まります。さらに、角膜炎(かくまくえん)になる恐れもあります。最近の研究では、目に紫外線が当たると肌が黒くなることが分かっています。紫外線によって目にダメージが生じると、脳はメラニンという皮膚にある黒褐色の色素を作るよう命令するからです。目の保護や美肌を守るためにも、夏のゴルフではサングラスを着用しましょう。

・冷感グッズ
アイシングバッグ(氷のう)や、水でぬらして首に巻くだけでヒンヤリ冷たくなるクールベルト、貼るだけで冷たい湿布などの冷感グッズは比較的安価で便利です。それらグッズがない場合は、タオルを水でぬらして首に巻くだけでも効果的です。また冷感アームカバーもオススメです。紫外線をガードできますし、接触冷感機能で体を冷やす効果があります。



普段から携帯できそうグッズで、ラウンド前に使い慣れておきましょう

ラウンド中の水分補給のポイントとは？… 続きを読む