

真夏のゴルフを楽しむ皆さんへ

今年の夏も全国で厳しい猛暑が続いています。

そのような中でもゴルフを楽しんでおられる方がたくさんおられることは、当協会としても大変嬉しく思っておりますが、同時に熱中症等の発症リスクが高まり、体調に異変をきたす方が多いのも事実です。そこで、ゴルファーの皆さんに真夏のプレーにおける対策や注意点を、当協会の医科学委員会とも相談し、下記の通りまとめてみました。もちろんこれら以外にも多くのことがあると思いますが、ゴルファーの皆さんやゴルフ場の方々の参考になれば幸いです。皆さん一人一人がご自身だけでなく同伴競技者の体調にも気を配りながら、夏のゴルフプレーを楽しんでください。

<プレー前>

- 前夜の睡眠不足は大敵、十分な睡眠時間を摂るように心がけてください。
- 朝食は必ず摂ってください。
- プレー日前から少しずつ体を暑さに慣らしておくことが大切です。

<準備するアイテム例>

- 水・経口補水液やスポーツドリンク・塩分補給のための飴や梅干しを用意してください。
- WBGT（暑さ指数）を参考に、氷嚢や冷却パック・スプレー等を準備してください。

<プレー中>

- 帽子の着用と日傘を利用してください（日傘は非常に効果があります）。
- ゴルフ場のドレスコードで認められているのであれば、短パン（男性）、スカート・キュロット（女性）の着用、またプレー中にシャツを外に出すことで体温の上昇が抑えられると考えられます。プレーするゴルフ場に確認の上、実践してください。
- 極力乗用カートでのプレーを選択しましょう。歩いてプレーする場合には、なるべく木陰などの日陰を歩くようにしましょう。
- こまめな水分補給（3ホールまでの目安として約250cc、ハーフで約750cc）を行ってください。
- コース売店には立ち寄り休憩、少し長い休憩が必要なら後続組をパスさせましょう。
- ハーフ終了後は1時間程度休憩し、その間に着替え、冷水シャワーを浴びて体を冷やすと効果的です。
- 同伴競技者やキャディの体調をお互いに観察するようにしてください。
- 体調に少しでも異変を感じたら途中でプレーを止める勇気をもってください。

<プレー後>

- シャワーや入浴後などで体を冷やし、着替えをして体を休めてから帰りましょう。
- プレー後に体調が優れない場合は、すぐに医療機関で受診してください。