

だいじょうぶ？

ゴルフ障害と対策

ゴルフは幅広い年齢層に人気のあるスポーツであり、楽しく適度な運動を行うことは健康にも良いとされています。しかし、ゴルフの中には思わぬ障害を引き起こし、プレーに支障をきたす可能性もあるため注意が必要です。

ゴルフに多い障害では腰痛を伴うものが多く、およそ25%のプレーヤーに発生しているとの報告もあります。その内容はぎっくり腰や腰椎椎間板ヘルニア、椎間関節性腰痛など多岐にわたります。ゴルフのアドレス（前傾姿勢）やスイング（腰の回旋や伸展）は腰部に対する負担が増大することから、不適切な姿勢（マルアライメント）や同じ動作の繰り返し（オーバーユース）に伴う局所への慢性的なストレスがかかります。その状態でプレーを続けると腰部の筋肉や椎間板を変性させるだけでなく、神経圧迫を引き起こす危険性が高まります。一度発症した腰部の障害は酷くなると日常生活にも悪影響を

姫路市医師会
スポーツ医学
委員会

段 秀 和



及ぼしかねません。そのため腰痛を感じた際には、我慢せず医療機関（整形外科）を受診し画像検査や医師の診断により、原因や病態を明らかにすることが重要です。また姿勢や動作を専門的に評価できる理学療法士やアスレティックトレーナーの指導を受けることで、正確なフォームや負担の少ない身体の使い方を覚えることは腰痛のみならずあらゆる障害の予防に効果的であり、長くゴルフを楽しむために大切です。自分の身体状態や動作のクセを知り、不調をきたしている原因を追究した指導を受けることはスコアアップにも繋がるのではないのでしょうか。

ゴルフに伴う障害を予防し、楽しいゴルフライフが継続できるように自分の身体とも真摯に向き合いましょう。身体に違和感や疼痛（とうつう）を感じた際には、医療機関を受診しましょう。医療機関は病気や障害を治すだけでなく、スポーツを楽しむ人を応援しています。