

ある歯医者

ひとり言

ゴルフの話

勝負の行

表紙の題字 向島西郵便局局長 半田 正興

ゴルフの話

はじめに

私がゴルフを始めてそろそろ二十七年になります。当時はそれ程ゴルフに対して興味はなく、むしろ、所属していた野球部の後輩達と汗を流した方が楽しかつた時代です。

大学を卒業して勤めようと思っていた医局の教授が、大変ゴルフの好きな方で、先輩達から外科に残るならゴルフが出来る様に成っていた方がいいよと薦められ、ゴルフをやる気には成りましたが、さて道具はいかにして手に入れるかということが問題でした。仕方なく父親に相談しましたが、今度の休暇に帰つて来いという返事でした。私は内心失敗したかなという懸念に襲われました。というのは、大学受験を控えて追い込みの時期に、運動不足解消と、気分転換に役立てようと野球のバットを買った時のことです。勉強以外の事は考えてはいかんと一喝され、目の前で、バットをへし折ら

れたことがありました。今度も父親を怒らせてしまったかと心配しながら家に帰つたものです。ところが家に帰つてみると、もう話はついている、ゴルフショップに行つて納得する道具を貰つて来いということでした。こうしてゴルフ道具を手にいれ私のゴルフ人生は始まつたのですが、ゴルフ部の連中に手ほどきを受けたおかげで、即座にゴルフに夢中になつたのです。ところがその時期というのが、卒業試験、国家試験に備えて、連日口頭試問や、ペーパーテストで学生としては、大変大事な時期だつたのです。しかし私は、幸いにも臨床実習は他人より早く終了し、その点では時間には余裕がありましたが、これが良かつたのかどうかは疑問の残ることですが、勉強の合間にゴルフの練習をするというのでは無く、ゴルフの練習の合間に勉強をするという生活に突入してしまつたのです。私の初ラウンドは、ゴルフの練習を始めて二ヶ月経つた頃でしたが、ゴルフ部の連中に手ほどきを受け、朝四時に出発しゴルフ場について夜明けを待ち、ボールが見えそうになつたらスタートするという具合でした。八時までにハーフを終われば1ラウンド出来るというので、とにかく走られ、しかもゴルフバッグを担いで、砂袋をもつてのラウンドです。そのうえ初めが肝心ということで、マナーについてはみつかりしごかれたものです。今考えてみると、よく出来たものだ

と思うこともあります、なにしろ夢中で、終わつたあとも、辛いような気持ちは微塵もなかつたように思います。なにしろゴルフが終わつて大学に帰り、なにくわぬ顔をして遅れている友達の技工を手伝つたものです。しかしこの初ラウンドでますますゴルフに魅了され以後私の人生になくてはならない存在になつていきました。実は国家試験の実習試験の前日、昼に悪い友が来て、食事に行こうというのです。食事をしているうちに河川敷きのゴルフ場に行こうということになり、どうどう日暮れまでゴルフをしてしまい、おまけに夕食まで付き合わされ、帰宅したのが午後九時になつてしましました。しかしさすがに家に帰つて、実習のペース配分の確認をするため予行演習をしましたが、十二時までかかつてしましました。実習の試験には、間違つても落ちることはないだらうと思つていたから出来たことですが、親がこのことを知れば肝をつぶしたことだらうと思います。このようにして夢中になり、始めたゴルフですが、始めて一ヶ月、実は国家試験の前に100を切つてしましました。そして無事國家試験もクリアーし半年後には90を切り一年もたたないうちに、70台のスコアでラウンド出来るようになつたのです。この話は決して私の自慢話でなく、今では欠点になつてているのではないかと思いますが、何事も、これはと思うと夢中になつてしまふ性格

と、徹底して納得するまでやつてしまふ完璧主義も影響していると思つていますが、それよりも大学で五年間硬式野球をやり、ゴルフをする体力は培われていたことが大事な要素なのです。そのためボールを飛ばすことについては苦労したことが無かつたように思います。しかし、四十代頃から仕事も忙しくなり、ラウンドする機会も少なくなり、もちろん練習さえしなくなり、時には一年間ゴルフも出来なかつた年もありました。そのため当然、若い頃に造つた体力も衰えてしまつたため飛距離も段々に落ちていつたように思います。ところが、或る時からまさしく飛ばし屋に変身するのです。再び好スコアが出だし、年間の平均スコア70台という年もあり、また年間でイーグル数が8つと言う時もあり、私が所属するうずしおカントリークラブの3つのミドルホールの3つのホールでワンオンしたこともある程です。ある外国のゴルフ場の登りの310ヤードのホールでワンオンし、前のグループを驚かしたこともありますが、私が貸しクラブで打つたのを見てさらに驚いた様子でした。何故私が急に変身したのか、しかもそのころは、仕事に夢中でゴルフどころではなかつた時代です。実はこの頃咬み合わせと身体の勉強をし始めていて、メタルスプリントという装置をつくり、咬み合わせを変えていたのです。私はこの事によつて、スポーツをする上で、身体の

歪を是正することがいかに大事な事であるか、身にしみて体験したのです。スポーツは「心技体」の大切さをよく言われますが、私は「体技心」の順序が正解だと思います。どのスポーツにおいても、身体が出来ていないと上達しないのは当然のことでは無いでしょうか。実は五十歳になつてある事情からスプリントを外しましたが、それ以来飛距離が落ちて、成績も悪く、ストレスの多いゴルフを余儀なくされています。若い頃に比べて技術面、精神面では、はるかに成長していると思つていますが、飛ばない事がどれだけゴルフを難しくしているか、思い知らされているのが現状です。一人の人間が、身体の変化によつてこれだけ違つたゴルフをしているのです。歯の咬み合せがゴルフというスポーツにかなり大きな影響を与えている事実をみなさんにも認めて欲しいと思います。今まで私は、まさに私の独り言です。これから、ゴルフと身体のメカニズムについてお話を進めていきたいと思います。

咬み合わせの話というと、まだまだ市民権を得てないようで、私達の話を中々解つて貰えないのが私の近辺の実情ではないでしょうか。ところが学会で、東京のある先生に、もっと啓蒙する必要があるのではないかと話を持ちかけたところ、どんでもない、東京では咬合治療の患者が多くて、これ以上は手が回らないとの返事でした。そういうえばある大学の教授がテレビで子供の咬み合わせと、身体の関係と治療法の話をした後、患者が殺到して困ったという話を聞いたことがあります。東京の先生方に比べて技術的に我々が劣っている訳では決してありません。理由の一つは、東京近辺では、咬合治療をやっておられる先生方が多いのではないかでしょうか。そして東京には歯科大学が多い事も原因ではないでしょうか。なにはともあれ、地方の我々が、中々理解が得られず苦労していることは間違ひありません。そこでここではゴルフと咬み合わせのメカニズムを説明する前に、私の治療を通しての経験談から話を進めてみたいと思います。

- ① まず初めは私の話からですが、歯科医師会の学術講演会で、テンプレートという装置の講演を聴き、非常に興味を持った私は、即座に講演してくださった先生に電話をし、大阪まで出向いたのです。そこで理論的なことや、造り方を指導して頂い

て、まず私のテンプレートを造つてみましたが、仕事中には差し障りがあるので、まずゴルフで試すことにしました。テンプレートを装着しての初ラウンドは、飛距離が伸びたという感覚は有りませんでしたが、アプローチ、パターが強く入り過ぎて困つてしましました。もう一つの感想は、とにかく疲れたのです。そうして少し高さを低く調整して、九州の志摩カントリー芥屋コースに臨みましたが、「知つておきたい歯とカラダのメカニズム」の本を読まれた方はご存知でしようが、この日はとにかくボールが飛びすぎてスコアにならなかつたのです。まず初めにつまずいたのは、2番のショートホールで何ヤードだつたかは覚えていませんが、私は6番アイアンでいいだらうと判断して打つたのですが、ボールはグリーンオーバービ forgone ころか奥の崖の中に消えてしまつたのです。そして18番のロングホール、セカンドをミスして150ヤードの第三打を残してしまいましたが、キヤディーさんにピッチングを下さいといふと、まだグリーンまで150ヤード有りますよと念を押されましたが、グリーンの手前でもいいと思つて打つたところが、グリーンをオーバーしてしまいました。キヤディーさんは不思議に思い何度もわたしのクラブを見ていましたが、飛んでしまつたことは事実なのです。そういうこともあつたので、それ

でテンプレートを放置していたのですが、そうしているうちに、尾崎将司選手がテンプレートを装着して、和合で行われた日本オープンに勝つたのです。次には当時近鉄にいた阿波野投手がテンプレートを使つて大活躍を仕出したのです。しかしこの時期はすでに一抹の疑問を持ち出していたので、患者さんにも勧める事を控えていました。そうしているうちに、ある技工士の先生に出会い、メタルスプリントを造る方法を指導して貰いましたが、これは装着したままで生活出来るというので、当時私自身咬み合わせが悪い、首がよく痛くなつたり、肩が懲りすぎて腕が上がらなくなることもあつたので、早速メタルスプリントを造つてみました。それから何度か改良を重ね、やつと自分の身体に馴染んだ時、首の痛み、肩こりから解放されました。実は名古屋に居たとき、肩こりがあまりにも酷いので、愛知医科大学の整形外科を訪れましたが、肩の腱を切らないと治らないと言われ、仕事にも差し障りが出てもいけないし、もしゴルフが出来なくなつたらという危惧も手伝つてそのままにしてしまいましたが、メタルスプリントで治つた事を考えると、原因は私の咬み合わせにあつたのでは無いかと思います。ところで咬み合わせを治して一番期待されるのは姿勢が正しくなることですが、現在では、大学にもスポーツ歯学という

講座が出来ていろいろ研究されスポーツにおける効果が次々に解明されています。

前述したように、メタルスプリントによつて、ゴルフでは飛ばし屋の名譽を回復しましたが、確かに、背筋、握力等は増大したようです。しかしゴルフが体重移動、身体の回転、左右の対称性を大きな要素するスポーツである以上、首から背骨、腰椎が真っ直ぐであり、両足の足の長さが同じであり正しい姿勢であることは、それらがゴルフに大きく関わつてくることは間違いのないことでは無いでしょうか。歯の咬み合わせが、ゴルフにも影響しそうだということは少しでも感じて頂けたと思いますがメタルスプリントについては、私が五十歳の時からは使わなくなつたこともあります、そのことについては、また別の項で後述したいと思います。

② 私のゴルフのコーチの話です。彼は、プロのゴルフプレーヤーになるため、若い頃は頑張つていましたが、持病の腰痛のため、自分の目指していた夢をあきらめたのです。私との付き合いの中でもよく腰痛を訴えていました。そこで彼にはまず、テンプレートをつくつてあげましたが、ギックリ腰で歩行もまま成らぬ時、初めて装着して貰いましたが、家に着く頃には、腰の痛みもどれ腹筋を鍛える運動もできるようになつていきました。彼は、その後は腰が痛くなつた時は、装着して寝ると翌

朝は痛みがとれでいるという使いかたをしていましたようですが、あるとき咬み合わせを治してしまおうよと言う事で治療に着手しましたが、治療後、既に十年以上経過していますが、腰のほうはまったく痛くないそうです。それどころか彼はアメリカのコーチに指導を受けそのスイングを求め続けていましたが、毎日ゴルフに接している彼でさえ中々できなかつたそうです。ところが咬み合わせを治したら簡単に無理なく出来たそうです。その後一緒にラウンドすることがありますが、飛距離が随分伸びて居る事と球筋が以前より安定していることに驚いたものです。

③ ある研修生の話です。彼もプロを目指している一人ですが、在る時前歯を腫らして私のところに来ましたが、咬み合わせの悪いことには驚きました。咬み合わせの話ををして治療することにしましたが、大変な緊張するタイプで治療中は汗びっしょりで少しのことでもびくびくしているようでした。この欠点は試合に臨んでは大きな負担になるはずです。彼とラウンドした時気づいた事は、身体が硬すぎるということでした。身体が硬い人はとにかくインパクトが強くなりすぎる傾向があります。彼もそのタイプで引っ掛けフックがよく出るということでした。咬み合わせを治して欠点を治そうとしましたが、治療が恐いということで、途中止めしてしまいました

た。忙しいというのでそのままにしておきましたが、あれではプロテストもだめだろうと思つて いるうちに、二年経ち、今年もだめでしたという報告を受けました。

実はそのとき彼を叱つたのです。スポーツ選手にとつて身体は資本です。その管理が出来ない者が成功するわけが無い。一流選手は歯を食いしばつて苦しい練習にも耐えているのに歯の治療ぐらい我慢できないでどうする。そうして治療を再開し、治療が終わつてしまふ前に歯の治療ぐらい我慢できないでどうする。そして試合に臨んで緊張しなくなりました。ということです。あたりまえでしようが、私はそのように治療したつもりだから。それからしばらくしてゴルフ場のキャディーさんから、彼は今調子がいいそうですよという話を聞きましたがあとは彼の成功を祈るばかりです。

④ ある内科の先生の話です。最近私の書いている物や、話の中で度々登場してもらつていますが、先生が、肩が痛いと言ひ出したのは六年ほど前になります。この時も咬み合わせの狂いを考えていましたが、先生には私が書いた本を読んで頂いたり、お話をしていたので、この時は咬み合わせの話はしないで、ゴルフの会話のみで済

ましていましたが、そのうち腰痛を訴えるようになられたので、原因は咬み合わせではないかと、持ちかけたところ、まったく相手にされませんでした。ところがしばらくしてゴルフの練習場でお会いしたところ、スイングがかなり変則になつて居られました。先生おかしいですよ、フィニッシュまでしつかり振りぬかないと駄目ですよと言つたところ、実は坐骨神経痛で振れないということでした。この時も咬み合わせが狂つているのではないかと持ち掛けましたが、笑つて却下されました。ところがしばらくして一緒に食事をする機会があり、そのとき、痛くて大変なんです。一度診て貰えませんかということです。私としてはやつとのことで依頼を受けたのです。お話を聞いてみると、歩くことも苦痛であり整形の方でも見放された状態になつているとのことです。そこで二時間程治療に時間がかかつたかもしれませんのが、その日は応急処置的な治療をし、歯の型をとつて次回には終わるようになしましたが、果たして治療が終わつて五分程散歩をして貰いました。帰つて来られた先生はしきりに首をかしげて居られるのです。そしてこれはどういうことですか、痛みがまったく消えてしましました。ということである。目出度く、痛みから解放されたわけですが、それから約一年後一緒にラウンドする機会があり、実は大変驚か

されました。飛距離が伸びたこと、球の勢い、そしてどんな状況からも、きつかり真芯で捕らえているのです。そしてファニーナンシユまで、ほどみ無く振りぬき、またファニーナンシユが理想の形に治まっているのです。もともとゴルフの才能に恵まれた方だから出来たのでしょうかが、実は二年経つた今、先生が言われるには一時はゴルフも断念するところだったそうです。そして実は私は先生から言われても、御自分の咬み合わせは悪くないとつていきましたともおっしゃつて居られましたが、先日お会いしたとき、私の恩人ですと周りの人に紹介してくださいましたが、私としては、毎日の診療のなかで度々経験することで、決して大げさな難しい治療ではなかつたのです。私としては、咬み合わせが原因であれば間違なく治す自信がありましたが、実は他の方々にも言えることですが中々私の所に来てくれないので。この先生でさえ、分かつて貰えるのに六年も掛かってしまったのです。今の私は治療的には、私独自の治療法を確立したおかげで、歯が原因で起こった病気は大抵治す自信があります。しかも以前のように時間をかけず、殆どの方が保険治療の中で治っています。しかし今は患者さん達に理解してもらう事が大変な苦労なのです。この先生と私の出会いがあり、先生が私とのお付き合いを大事にしてくださつたから、先

生は苦痛から解放されたのであり、もしさうでなかつたら、ゴルフも止め、仕事にも差し障りがあつただろうと思ひますが、縁というものはつくづく大切なものだと思います。しかし良い出会いかそうでないかを判断することは、その人の一つの感性であり、向上心のない人には培われないものだと思つています。私自身も、もしあの人に出会わなかつたら、今の自分はもつとつまらない人生を送つているのではないかと認識できることがたくさんあります。先生は医師としても優秀な方だと思つていますが、先生が健康を取り戻されたことは、多くの患者さんにとっては、大きな救いであり、私もその一助が果たせたのではないかと思つています。

⑤ あるプロゴルファーのお話です。この選手は私と一緒に勉強している先生が、この選手が研修生のころから親しくしておられ、かつては、一流の選手として活躍していましたが、先生との会話のなかでよく聞かされていたので私もついこの選手の事が気になり、新聞などでは、必ず彼の成績などを見るようになつていきました。ところがある日、この選手が偏頭痛を訴えているという記事を読みました。その記事を読んで私は、奥歯の治療をして、その歯が高いのではないかと思つたものです。そしてもしそなら、次は握力が無くなるだろう、そして最後には腰痛にまで移つ

ていくのではないかと危惧したものでした。ところがその記事が出てすぐ彼は大きなタイトルを取りました。一時は私の気の回し過ぎかと思つていきましたが、そのうち彼はスランプに落ち込んでいきました。それからは心配で、新聞で彼の動向に気を付けて、見ていましたが、果たして彼は、私が思つていた通りの経過をたどつて、ついには引退してしまつたのです。私は彼の握力が無くなつた話を聞いた頃、この先生に彼の歯を診てやつたらと進言しましたが、実は彼の治療は大先輩の先生がしたもので、私は治療することが出来ないというのです。先生の先輩であることは私の先輩でもあり、私としては咬合の調整だけで済むとは思いましたが、もし治療してしまえば、間違いなく先輩である先生の耳に入るであろうことであり、私だけが、責められるなら、私は離れたところにいるので構いませんが、面倒見のいい先生が駄目だといつてはいるのでは仕方ないと口をつぐんだのです。昨年その先生と会う機会があり、その選手の状況を聞いてみましたが、今の彼は飛距離もその先生と同じ程に落ちてしまい。もう復帰の見込みはないだろうということでした。もし私が思つていることが当たつていれば、たつた五分程の調整でこの選手の人生は大きく変わつたかもしれません。しかしプロの選手として鍛えた筋力が落ちた頃、私生活にも支

障ができるのでは無いかと今でも心配しています。

(6)

これは、ある学会で講演された先生の話です。あるプロゴルファーが突然身体のいたる所に痛みを訴え、どうどう日常の生活さえ自分で出来なくなり部屋に籠りつきりという生活を余儀なくされたのです。そういう状態で先生のところを訪れたのですが、初診時の口の中の写真を見て、なるほど、これは無理も無い、相当つらい思いをしただろうと同情したもののです。その上相当高そうな治療をしてもらつたようです。高いお金を払つて、病気にされたのでは、たまつたものではありません。この患者さんは、左にインプラントをして被せた奥歯が低かつたのです。実は此処に、患者さんが陥りやすい盲点があります。人間は咬み合わせが高いと、ほとんどの人人が不平を言われますが、低い場合にはつい満足してしまいます。もし右と左の高さが違つていた場合低いほうの側が食べやすいと感じるものであり、しかも顎をずらしさえすれば、食べることには支障がないのです。この選手は永いこと奥歯が無い状態で過ごしていたのでしょう。そのため顎が偏移し、そのかみ合わせで歯を造つたためにこのようなことになつたのです。この講演された先生の懸命な努力のおかげで、日常の生活が出来るまで回復したそうですが、もしこの選手が、この先

生に巡り会わなかつたら、おそらく訳の解らない病気と闘うという暗鬱な人生を続けていたと思います。学会で発表されたことだから、そんなことがあるのかと驚かれる方も多いと思いますが、実は私にどつてはよく遭遇する出来事なのです。最近は咬み合わせを診て欲しいという患者さんが増えて来ましたが、いつも見慣れている私ですら驚かされる事が多いのです。こうならないために、私が懸命に言って居る事を信じて欲しいのです。

⑦ 暗い話の後は明るい話をしてみたいと思います。ある会で知り合つた方ですが、上下が総入れ歯で、入れ歯を造つて欲しいと言つて来院されました。使われている入れ歯をみてまず驚いたものです。よくこんな入れ歯で生活できたものだと半ば感心しながら、そういえばゴルフが思うようにいかないとか、飛距離が落ちたとか言っていたのを思い出して、話のなかで、ゴルフの話に持つて行き、ボールが飛ぶようになる入れ歯を造つてあげるからと、随分時間をかけて、古い入れ歯を使つて咬み合わせを正したのです。皆さんはここで何故すぐ新しい入れ歯を造らないのかと思つた方も居られると思いますが、咬みあわせが永いこと狂つている場合には、正しい咬み合わせに慣れるために、訓練用の入れ歯が必要なのです。ところがこの

訓練用に造った入れ歯を咬めないからと、時には怒られる患者さんもいるのです。しかも治療する前にはくどい程説明しているのですが、自然我々も怒られながら、苦労することはないと、本当は一番大切なこの工程を省いています。もちろんこの方のように理解してくださる方には喜んでやらせて貰っています。しかもこの工程に対して保険では認められてはいません。つまりこの作業は私の無料奉仕なのです。幸いこの患者さんは理解してくださつたので、この訓練用の入れ歯を使つてくださいました。実は次に来院されたとき、飛距離が伸びたと非常に喜ばれています。そうして新しい入れ歯を造つたのですが、私が負けてしまう程の飛ばし屋に変身したのです。しかもおそらくその当時14であつたハンディもまたたく間に10にまでなつたのです。六十歳を過ぎて150ヤードのショートホールを9番アイアンで打つたり、180ヤードのホールでは、私は無風の時には4番アイアンを使いますが、その方は6番で打たれるのです。将に嫌な相手を変身させたものです。しかし、以前はすぐ身体の調子を狂わし、よく病院に行つていたが、今では殆ど病院に行かなくて済んでいる上体重も増えたそうですが、私にしてみればあの古い入れ歯でよく生活出来たものだと驚いています。もともと余程身体の丈夫な方だつたの

だろうと感心しました。

(8)

この人は、首と頭が時々痛く成るからと言つて来られましたが、話をしているうちに、どうもゴルフが上達するのを期待しているのではないかと思つてみたりしました。口の中を診てなるほどと思つたものです。咬み合わせが非常に低いのです。

こういう人は、猫背、蟹股のスタイルになつてしまふものです。当時ハンディイガ10でした。飛距離不足のためあと一步の壁が破れないのだろうと勝手に解釈しました。というのは咬み合わせが低く猫背になつた人は、背筋力が弱く、しかもこういう体型になつた人は筋トレなどいくらしても無駄なのです。もちろん首も影響を受けているでしょうが、頸椎の7番が偏移しやすく、首は前に湾曲しているため、握力も弱くなります。それだけではありません。股関節のところから身体を折つて前傾姿勢をとり背筋を伸ばすことが正しいセオリーナラ、このようなアドレスをすることが不可能なのです。またバックスイング時クラブがインにも入りやすい欠点も起こりやすいのです。身体の回転がしにくくい人が、回転を重視するとつい手でインサイドに引いてしまいがちなのは当然の事だと思いますが、それから起ることはダウンスイングからフォローにかけて身体が起きてしまうという大きな欠点を生ん

でしまいます。野球でも首が硬い投手はコントロールが悪いと言われていますが、ゴルフが方向性を重視することが大切なスポーツなら尚更ではないでしょうか。そこで彼の咬み合わせを擧げることにしました。奥歯にミニスプリントといつてプラスチック様のもので造り、セメントで止めました。奥歯にミニスプリントというと取り外しのできるものと思っておられる方が殆どであり、疑問を持たれるかたもいるとは思いますが、咬み合わせを擧げると言つてもむやみに擧げるものではありません。当然人間は個々に違つたものであるはずですが、その人の生理的限界を超えると歯が動いてしまうのです。スプリントについては弊害が多いのでくわしく後述するつもりですが、私がつくるスプリントは薄いものなので、固定しないとすぐ壊れてしまいます。そうしてスプリントをセットしましたが、次回来院時には、調子が大変よろしいといつて喜んでいましたが、何が調子いいんだか、ひよつとしてゴルフのことかなとも思いましたが、とにかくその後金属に置き換え治療を終了しました。その後会つた時には待望のシングルプレーヤーになつたと聞きましたが、実は又その後の話があります。練習場で会つたとき、スイングも良くなつていたのです。そして素晴らしい球を打つているのです。当時私は練習量も減つてスランプ気味だつたの

で、羨ましいなーというと、先生も練習すれば大丈夫ですよと言われましたが、これには閉口したものです。

⑨ 次は四十肩、五十肩の方の話ですが、この方はゴルフをやつているうちに、右腕が上がらなくなりました。そのため私の所に来られるまで約二年間、ダンベルを使って筋トレをやつて来られたそうです。当時ハンディは10で、余程シングルプレーヤーに成りたいと思われたのでしょう、よく頑張れたものです。こういう場合は、右側の奥歯が低いか、右側に咬みにくい歯があつて筋肉の緊張が生じるために起くるのです。調べてみると、二本の奥歯が低く、しつかり噛み合つていらない状態でした。

そのため詰めていたインレーを除去し、新しく造り直してしつかり噛み合うように治療してあげたのです。治療が終わつて、治療椅子から下りられて、右腕が挙がらなくて困つていたんですよと言いながら、右腕を挙げる動作をされました。あれ、腕が挙がると驚いて居られました。二年間筋トレをしても治らなかつた肩が、治療後にはすぐ治つたのです。その後すぐゴルフ場でお会いしたのですが、調度私の前でプレーしておられました。狭いホールでのティショットにアイアンを持たれていますが、その飛距離には驚かされました。当時私は、そのホールはドライビン

グアイアンを使つていきました。このクラブの私の飛距離は230ヤード程と思つていましたし、その頃の私は、どちらかというと、アイアンには自信がありましたが、私がいつも打つてゐる場所よりも前に飛んでいたのです。どんなクラブで打たれたのか興味があり、後で聞いてみましたが、2番アイアンということでした。肩が治つて、飛ぶようになりましたと笑いながら言つて居られましたが、ただ咬み合わせが治つたためでなく、二年間頑張つて筋トレをされたことも大きな要素になつていたのではないかと思つています。

ここまで私の体験も含めて、九つの症例について述べて来ました。へー、こんなことがと驚かれた方が多いと思います。しかしこれらのことは、決してフィクションでなく、まぎれもなく実際に起こつていることなのです。ここでは、ゴルフと関係ある症例を選び、しかもよく起こつている事柄を選びました。実は、私が経験したことはまだまだあるのです。例えば、不整脈が出てドクターストップをかけられていきましたが、お医者さんから許可がおりて、またゴルフが出来ると喜んでいた方の第一報が、ゴルフも調子いいんですよ、ということも有りました。またうつ病になり、ゴルフどころではなかつた方が健康を取り戻して、今はゴルフを楽しんでおられる。脳梗塞で

倒れ、二ヶ月程入院されていた方が、症状も軽かつたこともあり、もちろんリハビリも一生懸命されたのでしよう、一時はあきらめていたゴルフも出来るようになりました。この時は、再発への心配と、リハビリをするにしても、咬み合わせを治して居た方が早く元気になるとお話しして治療に入りました。このように、まだまだつまるお話はたくさんあります。しかしここでひとつお断りしておきたいのは、確かに咬み合わせを治してゴルフが進歩した方はたくさんいらっしゃるようです。ゴルフの練習もそれで大事でしようが、およそスポーツにおいて、それが出来る身体作りのほうが大切さにおいて先に来るのではないでしようか。スポーツ歯学科という講座が大学にもでき、スポーツ能力向上への研究もされているようですが、私がこの本で最も皆さんに考えて欲しい事は、いつまでも健康で、ゴルフの好きな方はいつまでも楽しくゴルフをしましようと言う事です。以前向島会といつてゴルフ上達を目指す目的で作られた会がありました。約二十年ほど続いた会でしたが、年配の方たちが、健康上の問題や、飛距離が落ちたとかいう理由で次々退会され、ついに解散してしまいました。私は会長をまかされ、この会のメンバーが好い人ばかりで、お世話のし甲斐があり、解散しなければならなくなつた時はこの会の方達とするゴルフが楽しかつただけに、

非常に寂しいものでした。また私自身近頃はゴルフをする回数が減りました。これは私に問題が有るのではなく、実はゴルフをするメンバーを集めることに苦労しているのです。数年前、私も、もう一つハンディを上げて片手シングルになろうと一念発起し、休みの日は殆どゴルフに行つていた時期がありました。その頃は何時も同じメンバーでゴルフをしていましたが、あるときふとこのメンバーでいつまでやれるのかと思つたことがあります、私が思つていたより早くこの時期が来てしまつたようです。

咬み合わせと身体のメカニズム

先日ある患者さんが治療を終えられて、受付で話をされた時のお話です。実はこの患者さんには苦労しました。治療が終わつて一定期間は調子がいいのです。ところがある一定期間を過ぎると調子が悪くなるのです。しかも訴える不定愁訴がその度に違つてくることでした。そこで総合病院で首のレントゲンを撮つて貰いましたが、それに

よつてこの不可解な症状の原因がわかり、治療しましたが、今回は本当に調子がよかつたのでしよう。永い間来られなかつたので安心しておりましたが、今度はお腹が痛くて下痢気味だということでした。そこで右の奥歯を診ると簡単な治療で済ましたので咬み合わせを診てみると、わずかに磨り減つていたのです。そこで今度は、型を採つてきちんと治療しましようということで仮の歯をいれてあげましたが、勤め先の従業員さんから、あんたは身体の調子が悪いとお医者さんに行かずに歯医者に行つているがどうしてかと質問され、歯医者で咬み合わせを調整してもらうと楽になるといつても、誰も信じてくれないと話しておられました。次回来られた時には、調子が良くなりましたと笑顔で話しておられましたが、今度は鼻炎が出たそうで、前歯の調整をしてあげました。まだ結果は分かつていませんが、未だに来られないということはきっと良くなつていてるだろうと思つています。このような話は今まで何度も聞いたことです。自分が楽になつたから、人に教えてあげても、歯を治して病気が治る訳がないと一蹴されるそうです。皆さん勘違いをしないでください。歯を治したから病気が治つたのではありません。歯の咬み合わせが狂つたから病気になつたのです。そしてその狂いを治してあげて初めて病気が治るのでです。

それでは咬み合わせが狂うと身体はどのように影響を受けるかについて話を進めてみましょう。歯の咬み合わせの狂いは大きく分けるとまず左右のズレ、高低の狂い、前後の狂いですが、それらが三次元的に構成されて、咬み合わせを造るわけです。それらに加えて、歯はある平面上に凹凸が無く並んでいないと、それが咬み合わせを狂わせる原因になつてているのです。そしてこの歯の並ぶ平面の傾斜、専門的には咬合平面といいますがこれが、間違つていることも咬み合わせの狂いと言えるのです。

咬み合わせとゴルフの関係

まずそれぞれの歯の狂いについて説明して行きますが、まず左右のズレに対して身体の姿勢が変化します。例えば頸が右にずれた時は、首が曲がり、右肩が下がります。そして骨盤は左下がりに変化します。そのことによつて左の足が長くなるのです。ゴルフをよくご存知の方はこれだけである程度理解されると思いますが、常に左上がりのライでゴルフをしていると思つてください。まずバックスイングで大切な右足の踏

ん張りが効かない、ダウンスイングからフォローにかけて右サイドが出て来ない、そして飛距離に最も影響する股関節の動きが悪く、左足がつっぱって体重移動がうまくいかないということになるのです。もちろん球筋はフック系になりますが、緊張して大切な場面になるとフックが出るのです。左にずれている人は反対に左下がりのライでゴルフをしていると思つて下さい。バックスイングが浅くなり、身体の右サイドが伸び、軸が左に傾いて左足に体重が乗つてしまつた、いわゆるかぶつたトップになりやすいものです。ダウンスイングでは左肩が早く開き、左足の踏ん張りが効かない。もちろん股関節の動きも悪くなります。前にも述べましたように、ゴルフに体重移動、身体の回転が大切な要素なら、頸が左右にズレることは大きなハンディを背負うことになります。又このような状態で無理をすることが身体の故障に繋がります。例えば右肘が痛くなる人は、頸が右にズれていると右肩がさがり、腕があがりにくくなります。トップからダウンへの切り返しで、自然落下という動作が入りますそれによつて、プレーンに乗つた楽なスイングができるのですが、右腕が拳がりにくい人はトップからいきなり打つていかざるを得ないので。その結果肘に負担をかけているのです。この様に、無理なスイングを強いられることが身体の故障につながります。

次に咬み合わせの高低のズレについてですが、これは主に咬み合わせが低い場合に影響をうけます。咬み合わせが低くなると、頭の重心が前に来ます、そのため重力に對して立つてているためには、猫背、蟹股、膝を少し曲げるような姿勢に成ってしまうのです。つまりつま先さがりのライから打つてているような姿勢に普段からなつているのです。もしこのことに対する疑問を持たれたら、ティッシュを2センチ四方になるまで折りたたんで左右第一大臼歯、第二小臼歯で咬んで、両腕を上に擧げる運動をしてください、間違いなく歯に背筋が伸びてきて正しい姿勢がとれるようになります。そうして出来れば階段を上つてみてください。今までより歎に上れるはずです。つま先下がりのショットは最も難しいショットではないでしょうか。このようなライから距離を稼ぐことは難しい上に真で捕らえにくく、方向もバラバラに成りやすいものです。私はこの様なライからは故意にフック系のボールを打つようにしています。このようになんらかの操作を加えないと、うまく打てないのが、この様な咬み合わせの人なのです。レッスンを受けていて、コーチに型にはめられてしまい、コーチがいうようにスイングして、コーチがフォームがよくなつたと言つてくれても、実は中々上達しない、このような人は実は自己流で打つた方が納得できる球が打てるのではないかと思うこ

とがあります。私のコーチのレッスンを私が気に入っているのは、その人が身体に持つている素質のなかで、いいところを引っ張り出そうとしていることです。だから人によつてレッスンの仕方が違つたりすることが起こつたりするのです。そのため色々な批評を受けているようですが、私は彼のレッスンを信頼しています。今田龍二選手をはじめ、たくさんのジュニアを上手に育てていてみても、彼らの身体、体力も含めた素質のなかで無理をして型にはめるのではなく、彼らが最も振りやすいスイングを求め続けた結果ではないかと私は思うのです。私が練習場にいくと近くで、レッスンをしている場に出くわします。見ていると同じ人がいつまで経つても同じ欠点を直されているのです。見ていて違うような気がすると思つても仮にもプロがレッスンしているのです。私が口を挟むなど、とんでもないことです。しかしお金を貰つて教えている以上生徒を上達させるのは当然の義務であり、コーチである以上身体のメカニズムをもつと勉強して欲しいものです。ところで私はあるとき面白いことに気が付きました。咬み合わせの悪い人は、本当にいいライの時に何故と思う程の失敗をすることがよくあるのです。ところが、悪い条件のとき思いがけないようないいショットをすることがよくあるのです。これについて皆さんはどう思われるでしょうか。私が思う

のはいいライの時は、つくりあげたスイングをしようとしていますが、悪い状況では、つい自己流になつているのではないでしようか。これは決して自己流をお薦めしているではありません。ゴルフにも基本があります。そして野球などと違つて、自分がしたことが間違いなく結果として出てくるのがゴルフというスポーツです。そして言つてみれば、確立を競うスポーツなのです。当然確立が高く、反復性の高いゴルフをしている人が強いプレーヤーになれるのです。プロでもフォームがきれいでなくとも強い人はいます。しかし、彼らは豊富な練習のなかで、感性を磨き、反復性の高いゴルフをつくりあげているのです。時間のない我々アマチュアは基本から積み上げて行くことが大切だと思います。しかしそのためには、ゴルフが出来る身体をつくることが最優先課題だと私は思っています。

ゴルフナーに起こりやすい病気について

① 腰 痛

ゴルフナーの難敵というのが腰痛でしょう。ゴルフにとつてそれだけ負担になつているからというのが一つの理由だと思います。実は私も時々腰が痛くなります。しかしこれには理由があつて、みなさんが腰が痛いといわれるのとは少し違います。私の右上の歯は、犬歯から第二大臼歯まで造つた歯です。そして仮止めしています。えつ、そんなに虫歯があつたのと思われる方も居られると思いますが、実は咬み合わせの都合上虫歯で無い歯も削つて被せているのです。そして被せの下の歯とあたる部分を削つては色々な材料を詰めて、試してみました。目的は磨り減らない材料を探し求めて來たのです。材料を造るメーカーは、磨り減らないと言つても実はこれが當てにならないのです。自分で納得していないと患者さんには使えないというのが私の考えです。私は腰痛が出たときは将しく、この材料が磨り減つているのです。私の場合は腰痛と言つても、いつも痛いわけではなく、朝食後椅子から立ち上がつた時右腰が痛くて腰

が伸ばせなくなります。椅子が低いせいでもあるでしょうが、診療所に行つて、技工士に磨り減った部分に、材料を新しく詰めて調整をするとすぐ痛みはなくなります。こういうことの為に、仮止めしているのです。こうして昨年暮れ、磨り減らない材料がみつかりました。それまではどうしていたかというと、小さい金属を、スーパーボンドという金属でも接着できる材料で止めて低い歯は調整していましたがとても手間ひまがかかるのです。皆さんに保険外で使っている白い歯や、金属で造っているものに関しては磨り減ることはありません。私が探していたのは、歯が低い場合できるだけ歯を削らないで簡単に治す方法を見つけたかったためです。腰痛に関しては、第二小白歯、第一大臼歯の咬み合わせが悪かつた場合におこります。ある大学で咬み合わせの正常な患者さんの第一大臼歯に被せを造つて、被せを装着した状態と被せを外した状態でそれぞれ首のレントゲンを撮るという実験をおこないました。その結果、被せをした場合正常であつた頸椎が、被せを外して撮ると第三頸椎が偏移することが分かつたのです。第三頸椎の偏移は、第四腰椎の偏移をおこします。第四腰椎は体重の应力が最もかかるところで、これが腰痛の原因になつています。また腰痛は別の様式もとります。頸が左右何れかに偏移した場合、偏移した反対側の足が長くな

ります。左右高さの違う履物で歩いてみて下さい。どんなことが起こるか皆さんにも想像できるのではないでしょか。腰痛の二つの様式のいずれであるかの診断は大切なことで、全てが頸の偏移が原因と判断した場合、治療は大掛かりになり、時には治らないことも起こりうるのです。第一大臼歯の咬み合わせが原因だと診断できれば、この歯を治療するだけで、簡単に治るケースは多いのです。

② 頸腕症候群

頸椎の歪から、腕に色々な症状が出てきます。ときには腕の痺れ、痛み、麻痺や握力の低下などの症状を引き起こします。第三頸椎の偏移は、肩の上部、第四頸椎の偏移は肩の下部、第五頸椎は上腕部、第六頸椎は前腕部、第七頸椎は手の方に影響します。又、親指、人差し指は第六頸椎、中指は第七頸椎の影響をうけています。最近、物をよく落とすようになり、年のせいかなと思われたとき、実は頸椎の歪によつて運動神経もぶつっているのです。手の震え、握力の低下はゴルフにも影響すると思います。しかし、最近は、ボールが硬くなり、以前は土の上にマットをおいて打つていましたが、最近は練習場も整備され、硬い物の上にマットが固定され、ボールを打つた

時の衝撃は以前より大きく成っているのではないかと思います。特に首への衝撃もかなり有るのではないでしようか。首の回転の役割は第七頸椎が大きく作用しています。前述したように野球の投手も首の回転が悪いとコントロールが悪くなると言います。ゴルフでは、以前は頭を動かすと言われて来ましたが、最近の理論では、体重移動のため、頭を動かさねばいけないように言われています。あるアメリカのティーチングプロが一流選手のスイングを分析したところ全ての選手が頭を移動させているそうです。しかし首のスマーズな回転が伴わなければ、単なるスエーになるおそれがあるのではないでしようか。首に痛みが有つたり、むち打ち症等の場合には、テンプレートという装置を使うと、とりあえず痛みは取れますぐ、あくまで対症療法と思つてください。テンプレートでは、痛みの原因を治すことはできません。

③ 坐骨神経痛

この病気は、頸が左右に偏移したとき頸がずれている反対の方に起ります。つまりなんども言うようですが、頸がずれた反対の足が長くなるのです。そのために起ころのですが、このときも左右高さの違う履物を履いて生活したときのことを想像して

ください。足のどこが疲れてくるか、永いこと歩いているとやがて足が動かなくなるでしょう。その上真つ直ぐ歩いたり立っているためには長いほうの足を外転する必要があるのです。こうして坐骨神経痛は起こりますが、基本的には痛い側の反対の第二小白歯、第一大臼歯の咬み合わせに原因があることが多いようです。

④ 膝 痛

階段を昇る時に同じ側の足ばかりつまづくようになると要注意です。膝痛も頸のすぐれによつて両足の長さの違いが生じ、起ることが多いのですが、この場合はもう一つの様式をとる場合があります。咬み合わせが低いと頭の重心が前に移動すると前述しましたが、この場合立つているためには、膝を少し曲げないと立つていることが出来なくなります。このため膝には必要以上の負担が掛かる上、膝を曲げておくという異常な状態が長時間続くため当然起こつて来る結果と言えるでしょう。

⑤ 鼻炎、花粉症

ある時期になると花粉症に悩まされるゴルファーは意外と多いようです。ゴルフと

いうスポーツの地域的特異性も手伝つてゴルフにとつて難敵になつてゐるようです。私の医院にもかつて勤めていた従業員が花粉症でかなりつらい思いをしてゐるようでした。花粉症はアレルギー性をもつ病気で、咬み合わせには関係ないだらうと思われがちですが実はそうではないのです。例えばアレルギー性の病気というと、蕁麻疹が代表的な病気ですが、蕁麻疹なども咬み合わせに大いに関係があります。かつて私のところの従業員が、どうも一本の歯が邪魔になつて氣になつて仕方がないのですと言ふので、少し削つて当たらなくしました。その後まもなく蕁麻疹が出て見る見るうちにひろがつていくのです。急いで型を採り技工士に金属で顎がずれないようによストッパーを造つて貰いましたが、それを付けて三十分後には何事もなかつたように蕁麻疹は退いていつたのです。私自身にも経験がありますが、私にも位置の異常な歯があつたのです。私は自分自身でその歯の調整をしたのですが、私はすぐ蕁麻疹が出た訳ではありません。ところが思い出した頃発症し、薬を飲むとまた幾日かおさまつてゐる。その様な状態が約二ヶ月続きましたが、ある日から突然蕁麻疹から解放されたのです。実はこの二ヶ月は削つた歯が再び当たつて来るまでの時間だつたのです。もちろんそれから一度も蕁麻疹に悩まされたことはありません。私にとつても、従業員

にとつても邪魔だと思つた歯は頸がずれないよう踏ん張つてくれた歯だつたのです。さて花粉症に戻りましょう。およそ鼻炎というものは、前歯の当たりが強すぎると起るものなのです。その上交感神経を緊張させる様な咬み合わせになつた時、花粉症が起こります。つまり単なる鼻炎の場合には、前歯の咬み合わせを調整するだけで治るのですが、前歯の当たりが強くなるのは二つの原因があります。一つは前歯に造つて貰つた被せが単に高かつただけの場合と、奥歯が低くなつて、その結果前歯の当たりが強くなつた場合ですが、この場合は気管支も狭くなつてゐることも考えなければいけません。気管支が狭くなる事によつて鼻も当然影響を受けてしまいます。いずれにしても集中力が落ち、体力も消耗する事を考えればゴルフにとつては将に難敵ではないでしようか。

⑥ イップス

正確には病気といえるものではないかも知れません。しかしゴルファーにとつては、もし発症すれば、これほど深刻で厄介なものはないと思ひます。実は私はパットではありませんが、一時期ショットをするときアドレスからティークバツクを始動するとき

身体が動かなくなり苦労したことがあります。深堀プロが一時期このイップスになり苦労した手記を読みましたが、自宅でパットの練習をしている時でさえ、手が動かなくて何分間もアドレスの状態のままの姿勢でいたそうですが、私も練習場でバックスイングのきっかけがつかめなくて、数分間アドレスのまま、もがき苦しんだことがあります。其時の感覚を言いますと、頭の方は早く始動しなければと焦っているのに、身体のほうが、まだ準備出来てないという風にG.Oサインが出ないので。身体に力がはいらないのです。決して集中力がないとは言えないのです。色々なレッスン書を読んだり、色々な人に相談しましたが、解決策は見つかりませんでした。私自身もアドレスを変えてみたり、始動の時、意識を肩からとか、軸を中心に入半身を回転してみてはどうか、重心をまず右に移してみてはどうか、アドレスの時足を左右交互に動かしてみては、フォワードプレスを、ワッグルをもつと大げさに等いろいろ試みてみましたが、結局はいい結果は得られませんでした。ところがあるとき閃いたことがあります。それはゴルフの初心者には居ないということと、子供には起こらないということでした。これは一つには、長年やつてきた身体が何か違和感を訴え、長年やつてきた経験が、このままやれば失敗するぞと訴えているのではないかということではな

いでしようか。そしてもう一つは、右脳、左脳の問題ではないかということでした。結論としては、これは咬み合わせの問題ではないかと考え、咬み合わせのチエツクを行い、此度は歯に金属を埋め込んでみました。悩んでいたことが嘘のように解決したのです。それでは先生達は咬み合わせが狂つっていても分からぬのかという疑問を持たれる方も居られるでしょう。実は前述した材料の問題です。気が付かないほどわずかに磨耗していたのです。咬み合わせの狂いは少しでも起こりますが、我々でも本当に正しい咬み合わせかどうかは他の先生に診て貰わなければ分からぬときがあります。それほど咬み合わせの問題は微妙なのです。ところでしばらくして、ある患者さんがイップスになつて近頃はあまりゴルフをしていないというので、左の小臼歯の咬み合わせを治してあげましたが、それだけで治つたそうです。私は精神的問題を抱えている患者さんの殆どが、小臼歯の咬み合わせが原因だと考えて治療していますが、いい結果を得ているという事実が、私の診断が正しい事を証明していると思つています。

咬み合わせの治療法

皆さんは、咬み合わせの治療というとマウスピースのような、実はスプリントといいます。このような装置を使って大袈裟な治療をしなければ治らないと考えておられると思います。しかし私の治療は違います。まず咬み合わせが狂う原因になつた歯を検討します。そしてその病気の症状によつて治す歯を決めて治療にかかるのです。出来るだけ少ない治療で治したい。これが私が今まで求め続けて来た治療法なのです。

長年の経験で、咬み合わせを診て患者さんの身体の状態が把握できます。私の診療所では初診の方は健康調査質問表といって100項目の身体の症状をチェックするようになっています。時々どの項目にも記しが付いてない場合があります。こういう人は余り面倒な治療をして欲しく無いんだと判断していますが、口の中を診て、この咬み合わせでは、腰が痛くなりそうな咬み合わせなんですがまだ痛くないですかと質問してみると、驚いたような顔をして、実は随分前から腰が痛いんです、という答えが返ってきます。良く眠れますか、お腹が時々痛くなりませんか、下痢気味でしょ、便秘

氣味でしよう、大抵あたつているのです。そこで治療すべき歯を指摘してあげるのです。まず必要最小限の歯を治療して治ればそれでよしとしています。というのは咬合上大きな役割を果たしているのが、犬歯と第一大臼歯と考えていますが、どう言う訳か下顎の第一小臼歯が高すぎる人がかなりおられます。これは治療方針を決めるときに確認はしています。ところがこの歯は口を開けると必ず見える歯です。私は口の中は出来るだけ綺麗に見えるようにしてあげるべきだと思っています。人間にとつて大きく口を開けて笑つたり、大きく口を開けておしゃべりをすることは生理的にも非常に大切なことです。しかしよく見えるところに銀色の歯が一本入ると、つい見られたくないという気持ちが働く事は当然のことでしょう。低い歯は、たせば済むので審美的にも問題なく費用もあまり掛からないように治療が出来ますが、高い歯は削つて被せなければいけません。当然見た目によしとする歯は今の保険制度では出来ません。ここに私のジレンマが生じるのです。ところがこの歯を治さないと治らないことが結構あるのです。しかもこの歯は自律神経、うつ病、緊張性の不安症、目の病気には大きく関係して来るのでです。実は今私の悩みはここにあるのです。ところで私の治療法は理論的因素がないと批判も受けることもあると思います。しかし私は色々な先生達

から学び、それぞれの先生の治療法を検討してきました。その結果、個々の生体の特異性を無視した、理論的に走りすぎた治療法には予てから疑問を持つていましたが、ミクロンの単位の咬合を説きながら実は顎を動かし過ぎているのではないかと思っています。精密な顎位を求めて難しくするよりも、生体が許容する範囲内であれば構わないと思っています。簡単に言えば治りさえすればいいのではない、必要以上に治療すべきではないと、今の私はそう考えています。私の治療法が益々成果をあげているのを考えてみても、私の治療法に間違いはないと思っています。

スプリントについて

スプリントは咬み合わせの勉強をするための入門編のようなものだと解釈しています。スプリントによって身体に良い結果が得られたことも間違いありません。そしてテンプレートの効果によつて安易に咬み合わせは上げればいいという誤解も生まれたのではないかと思います。また健康な歯を削らなくていいということも手伝つて、患者さんにも受け入れ易かつたのではないかと思います。しかしスプリントは致命的な

欠点を持つていることも知つて頂きたいと思ひます。私自身咬み合わせが悪くて、スプリントを使い易かつたせいもありますが。色々なスプリントを造つて試してみました。第一には、食事のときには使えないことですが、はめたり、外したりしなければいけないということは、その度に身体に変化が起きていることです。次に材料の性質上薄く造れないということですが、そのためどうしても咬み合わせの挙上量が増え必要以上の高さになつてしまふことです。高すぎるスプリントは歯の圧下といつて、歯を骨の中に押し込んでしまう可能性があります。最近の話ですが二十二歳の患者さんが来られ、まず健康調査表を見て驚かされました。症状が強いときには二重丸をつけてもらいますが、実に二重丸のオンパレードなのです。そして口の中を見て又もや驚いたのです。上下の歯で咬んでいるのは、中切歯と呼ばれる前歯二本だけなのです。奥歯は二から三ミリほど空間が出来ていて、食事も出来ない状態なのです。聞いてみると一年間ほどスプリントを使つていたそうですが、その前はテンプレートを使つた期間もあつたようです。彼は七年間も咬み合わせと戦つて來たようですが、スプリントの危険性を説明すると、行つたどの歯医者さんもすぐスプリントを造つたそうです。私も初めのうちはスプリントを使つていましたが。それは咬み合わせと身体

のリハビリのためで長期間使うことは避けていました。とにかく彼はしんどくて生活が出来ないうなので、私自身の気持ちもあせりますが、私自身の頭も痛くなりそうです。しかし、これだけ身体がしんどい状態なのに彼と話をしていると、好青年という印象を受け、何とかして治してあげようという気持ちが高揚してくるのです。今説明しているスプリントは、レジンという材料で造られているため寸法精度も極めて低いもので歯に対する影響は間違いなくあると考えたほうがいいと思います。私の話の中で、メタルスプリントという装置の話が出てきました。メタルスプリントの指導を受けたとき、咬み合わせが悪いことを知っていた私は早速造つてみました。非常に具合がよかつたのです。身体の調子は随分よくなりました。特に首周りが軽くなつたようで楽になりました。ゴルフの調子が良くなつたのも前述したとおりです。しかし最初に造つたものをずつと使つていたわけではなく、何度か造り直したのです。私が歯科医だからこそ出来たことですが、其の時気が付けば良かつたのです。咬み合わせが少しづつ変わつていてから、作り直す必要があつたわけですが、私としては、このスプリントで、あまりにも身体の調子が良くなつていたので、実は歯が少しづつ移動していることまで頭が回らなかつたのです。何年使つたかは記憶に無いのですが、ある

とき一本の歯が痛みだしたのです。其の時は調整だけで痛みは取れましたが。それ以来不安になり、メタルスプリントを外す事にしました。実はそれからが苦労したのです。咬み合わせが前より悪くなつていきました。それからは着脱可能な物は駄目だと言う結論に達した訳ですが、歯を削つてもらい、固定式の物をつくり、仮留めにしてリハビリに努めたのです。結論として分かつて頂けたでしようか、スプリントは長期間使うものではないのです。プロ野球の選手をみても、スプリントを使つた選手は2、3年目覚しい活躍をしていますが、その後は成績が落ちているではありませんか。ここでは、咬み合わせが良くなると体力もアップすることだけを知つて頂きたいと思います。そして安易に使うと危険性も伴つてることを忘れないでください。

ゴルフというスポーツへの思い

記念写真を撮るとき、カメラマンからそこの人、頭が右に傾いているから頭を起こしてと指摘を受ける、よくある光景ではないでしょうか。しかし本人は頭が傾いていとは思っていないはずです。これも目線が起こした一つの錯覚だと思うのです。そ

してゴルフにはこの錯覚の要素が多分にあり、それが上達を妨げる原因にもなっていると思うのです。コーチからアドレスのチェックを受けるとき、右肩をもつと下げてとか、左肩があがり過ぎているとか、手の位置を矯正されたとき、かえつて身体に違和感を訴えたことは無いでしょうか。そして肩のラインが、目標に対して平行になつていないとか言われることもよくある事だらうと思います。これらの事はゴルフをしていく上で非常に大切な事ですが、コースに行くとこの傾向は顕著になります。そして全てが、身体の歪が原因で起こつてるので、いくら注意しても治らないのが、アドレスの間違いなのです。顎が右に偏移している人は右に向きやすいのです。

このような人に無理やりフェードを指導しても駄目です。生活している体型が、ドローを打つ体型になつているのです。しかしゴルフというスポーツは決して真っ直ぐ飛ばさなくてはいけないスポーツではありません。曲がつても、フォームが悪くても、同じような曲がり方をするボールが打てれば、反対に大きな武器になる可能性があります。ポールは肩が向いている方向へ飛び出し、インパクトの時のフェースが向いている所へボールが落ちるという原理さえ知つていれば、帰つて曲がる球のほうが安心して打てる可能性もあります。ところがゴルフにはもう一つ大きい問題があります。飛

距離の問題です。ゴルフは飛ばせばいいというものは無いとよく言われます。しかし間違いなく飛ばせる人が有利なのです。これはロングホールだけの問題ではありません。大抵のコースで、上りのホール、下りのホールでも平らなライは造っています。私も良く飛んでいるときは、平らな所を狙つて打つことが出来ました。ところが、いまはフルバック競技では良いライから打つ機会が少なくなっています。このことがどれだけゴルフを難しくしているか、飛ばなくなつて初めて分かつたことでした。スプリントを外して飛距離が落ちたことは間違いありませんが、飛距離が足らないと私のゴルフが出来ないと判断した私は、練習量を増やし同時に筋トレを毎日やりました。三ヶ月経つた頃やつと成果がでたようになります。ある程度自分の思うような球が打てるようになりました。

この本の最初の章で述べましたが、ゴルフに大切なのは、一番にゴルフが出来る身體をつくること、次に技術、精神的な要素ではないでしょうか。私はよくゴルフの練習場で知り合いの人達から教えて欲しいと良く言われますが、私も、私のコーチと同じで、その人の体力を考え、出来ない事は教えないようにしています。そして飛距離に関しては飛ぶクラブを求めてメーカーにだまされてはいけません。飛ぶクラブとい

うのは、体力がある人が使つて初めて力を発揮するのです。そして体力がある人程、飛ばす為に造られた難しいクラブでも使えるのです。飛距離を求めるならまず身体造りをしてください。筋トレ、ストレッチ、素振り、身体を造るための練習はボールが何処へ飛ぼうと、あれこれ考えずに振り切ることだけに集中するべきです。練習は目的をはつきりさせて行つてこそ初めて実を結ぶものではないでしょうか。そして永いこと色々なお話を述べて来ましたが、結局一番大切な事は身体の歪を治すこと、そのためには、皆さんのがみ合わせをもう一度見直してください。身体の故障を防ぎ、楽しくゴルフをするためには、正しいがみ合わせは重要な要素なのです。

ある歯医者の思い

「ある歯医者のひとり言」シリーズも三冊目になりました。実は今まで皆さんには、無料で差し上げていました。何故私がそこまでして苦労しているのか、その真意を理解して頂きたいのです。毎日の診療で感じていること、様々な情勢から、これからがみ合わせが悪くなる人は益々増えていくだろうと思っています。私が治療して病気が

治つた方々の約八割は既に治療している歯が原因で起きていることが多いのです。しかしこれは歯科医の責任だけとは言えないのです。十年より少し以前の話になりますが、私の大学時代の同級生が私の所に集まりました。其の時、咬み合わせと身体の話をしたのです。果たして翌日、その先生達から電話が続けてありました。朝から治療が全然出来ないとの事です。彼らは初めて治療によつて病気を造る可能性があることを知つて、どう治療していいのか迷いだしたのです。彼らは私が見る限り優秀な歯科医であり、歯科医になつて十年以上医療に従事しているベテランなのです。彼等は、私にこの夏はゴルフを止めて、自分達に咬み合わせについて教えてくれと言うことになり、毎週、名古屋、神戸、姫路、四国、岡山等から勉強に通つて來たのです。皆さん驚かれるでしょうが、これが今の歯科医療の咬み合わせに対する実情なのです。そしてもう一つの原因として保険制度が変わつたことが、これから大きく関わつてくると思つています。一度被せると二年間保険ではやり直せません。もし被せが低かつた場合金属では造り直すしか方法がありませんが、低かつた場合患者さんは大体が何も言われません。そして身体に痛みが出ると、お医者さんのところに行くのが実情でしょう。しかし現状ではお医者さんは咬み合わせの狂いから起くる病気があることをご存

知ではないのです。おそらくお医者さんも原因が分からず苦労されていることもあります。それよりもまず歯の治療をした先生が、これから何が起こるか知つていれば、自ら進んで造り直してくれると思いますが、患者さんはわけのわからない病気との闘いが始まるのです。アメリカでは随分前から、内科医、整形外科医、カイロプラクターと歯科医がチームを作つて難病に取り組んでいるのです。整体という分野に対し、四年制の大学にして、内科医に準ずる資格を与えてはいるのですが、身体の歪が起こす病気をいかに重要視しているか、分かつていただけたでしょうか。学会に行くと医科の先生方の咬み合わせに関する講演もあります。日本でも少しづつ変わつてきていますが、まだまだの感があります。

最近は私の苦労も少しづつ報われて来ているように思います。咬み合わせを診て欲しいという患者さんが増えてきました。お礼や、喜びの手紙をくださる方も時々おられます。なかには、困っている患者さんたちのためにも、先生には何時までも健康でいて下さいと私の身体を気付かって、手紙をくださった方も居ます。治療室でもお礼の言葉や、喜びの声を聞かせて下さる患者さんが増えて来ている様に思います。私が

今仕事でやつて いることは全て皆さんの健康に対する危惧からなのです。そして私が歯科医として使命と思っていることは、咬み合わせが狂うと病気になるという事実の啓蒙なのです。歯を治して病気が治る事ではないのです。咬み合わせが狂うと病気になる。そして咬み合わせが原因で起こった病気は咬み合わせを治さないと治らないのです。

患者さんからのお便り

勝島先生

先生、松山から井上です。

土曜日は診療にてお世話になりました。また過分なご配慮・お声を賜わりありがとうございました。御礼申し上げます。

最近は顔や特に上半身（左の肩と右の肩を線で結んだライン）のあたりで随分の間使っていなかったような気がする筋肉を使っているような気がします。心地よさすら感じるほどですが、同時に自分の体がいかにゆがんでいたのかを痛感します。

顔は最近特に顕著で、歯のあたりが悪いとすぐ目（特に左）にきます。見てないように見えるのか、両目が1点を見ていられないらしく視線がずれると皆はいいます。

あと痔です。これも同じように症状が出てきます。

この2回ほどは塩梅もよいです。昨晚はぐっすり寝れました。

さて先生、いろいろなお気持ちお察しします。

たくさんの患者さん（もちろん私も）が先生を必要とされていると思います。また多くの患者さんが先生との出逢いを待っておられるでしょう。

おかげさかもしれませんが、先生との出遭いがなければ・いやそれ以前に尾道の啓文社に先生の本が無ければ私はすでにこの世にいないかもしれません。

おかげさまで嫁だけでなく子供まで恵まれました。

（またまた大げさだとお叱り受けるかもしれません）私としてももちろん出きる限りのご恩返しをしたいと思います。何なりとおっしゃってください。微力ながら先生のお力になれるのであれば幸せです。

最後になりますが、くれぐれもお体はご自愛下さい。

カラダはなによりかけがえの無い一番の資本ですから。

患者さんからのお便り

勝島先生、カツシマ歯科のスタッフの皆様へ

半年間もの永い間、私の歯を治して頂いて、本当に感謝しております。パニック障害になり、向島に帰って来てから、どうして良いか分からず、心療内科に通いながらカツシマ歯科を訪ねると、なんと噛み合わせによってそれが治ると聞き、先生を信じて通わせて頂きました。

現在は発作は全くありません。（実は私の母親も同じ病気を持っているのですが、母親の薬の量は変わらないのに、私の薬は減っています。）

診療内科の門を叩くと、本当にいつも長蛇の列です。現代は皆誰もがストレスを抱え、心と身体本来のバランスを失っているのだと実感します。その解決のカギが、やはり食べ物を噛む歯にある事を、世の中にアナウンスしていくべきだと私は考えています。（まず自分の母親ですね（笑））

長文になり申し訳有りません。通い始めは無職だった自分も、現在は望みの仕事に就くことが出来、充実した毎日を過ごしております。

先生、スタッフの皆様方、どうか無理なさらぬ様、頑張って下さい。

ある歯医者のひとり言 Ⅲ

— ゴルフの話 —

発行日 2006年3月 初版発行

著 者 院長 勝島直行

日本口腔インプラント学会認定医
全身咬合学会認定医
小児歯科学会会員
日本ベッグ矯正歯科学会会員

カツシマ歯科

広島県尾道市向島町5420-1 〒722-0073
TEL(0848)44-2666
FAX(0848)44-3748
E-mail:dnao@urban.ne.jp
<http://www.urban.ne.jp/home/dnao/>
