



水分補給や積極的声出し

【49】

会津医療センターの

教えて、

先生!



Q 年をとったせいかな声帯が弱ったのか、高い声・大きな声が出なくなっていました。どうすればよいでしょうか。(会津若松市 女性 72歳 K・Mさん)

A 「声」の質、大きさには声帯が大きく関係しています。声帯は気管の入り口に位置し、左右一対のヒダからできていて、呼吸している時はV字状に

「声帯が弱ったよう」改善策は

開いています。発声する時にびったりと閉じて、閉じた声帯の間を吐く空気が通って声帯が振動することで声になります。

声帯は外側が粘膜で、内側が筋肉でできています。加齢とともに声帯の粘膜表面が薄くよくなり、また内側の筋肉も萎縮してきます。そうになると、声帯の振動に支障が出てしまい、声が出にくくなってきます。これが年を取ったせいでは声がかれる原因の一つです。喉が潤かないように水分補給や加湿をした

り、積極的に声を出したりすることで予防ができると思われるます。

一方で声が出にくくなる原因として加齢以外にも声帯ポリー

プ、ポリープ様声帯、喉頭がん、反回神経まひなどがあります。声帯ポリープは声の出し過ぎが主な原因で、ポリープ様声帯、喉頭がんは喫煙が主な原因です。反回神経は声帯の動きに関わる神経で、甲状腺、肺、食道などの病気が原因でまひする場合があります。

声が出にくくなってきた場合は以上のような病気が隠れている場合もありますので、耳鼻咽喉科を受診することをお勧めします。

(耳鼻咽喉科学講座助手 鈴木俊彦)

【原則毎月第2白曜日、福島医大会津医療センターの協力で掲載します】