

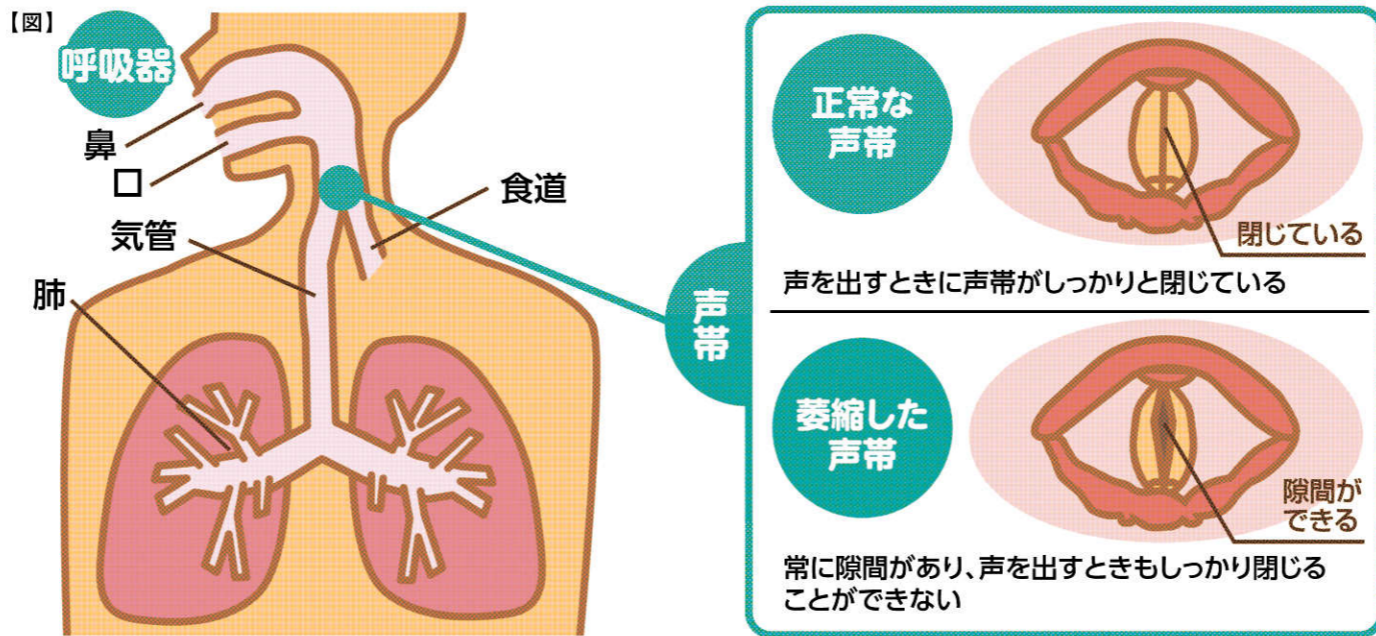
福島民友新聞社は福島県立医科大学と連携協定を結び、県民の「健康寿命」日本一を目指して健康づくりや健康意識の啓発に取り組んでいます。

めざせ
「健康寿命」
日本一!

FUKUSHIMA MINYU

みんゆう健康キャンペーン

声の老化と予防



【表】声帯の萎縮度チェック

- 「声が変わった」と言われるようになった
- 昔と同じキーで歌が歌えなくなった
- 第一声が出にくくなった
- 声が続かなくなった
- 水でむせやすくなった



声の変化に注目しよう

声の老化を予防するためには、「人と話す」「歌を歌う」「新聞や本の朗読をする」など、意識的に日常生活で声を出す機会を増やすことが大切です。ささやき声で話すことは、むしろ声帯の負担になるので避けましょう。声を出すことは声帯の萎縮だけでなく、誤嚥性肺炎の予防にもつながります。

また、私たちは体に力を入れるとき、無意識に息をこらえています。声帯がしっかりと閉じなくなると息が漏れるので、体に力を入れ

喉仏の位置にある2枚のひだ状の粘膜を声帯と言います【図参照】。正常な声帯は声を出すときに閉じていますが、声帯が痩せると隙間ができ、しっかりと閉じることができなくなるため、声枯れや長く声が持続しないなどの症状が出る可能性があります。このような状態を声帯萎縮と言います。

また、声帯は声を出すためだけになく、食物が肺に入るのを防ぐ蓋の役割もしています。そのため、声帯が萎縮すると誤嚥性肺炎になる危険性が高まります。

声帯はギターの弦の仕組みに似ています。太い声帯であれば低い声が出て、細くピンと張った声帯であれば高い声が出ます。一般的に加齢とともに男性は声が高くなり、女性は声が低くなる傾向にあります。これは、声帯の張りがなくなっ

たりに声帯を動かす筋肉量が低下したりすることで起こる加齢性の変化であり、病気ではありません。

【表】のチェックリストをやってみましょう。当てはまる項目が多ければ、声帯が萎縮しているかもしれません。しかし、ここで注意していただきたいのは、声帯萎縮以外の病気の可能性もあるということです。声枯れは喉頭癌や声帯の麻痺などでも見られる症状で、長く声が持続しない場合は肺に問題がある可能性もあります。

また、加齢以外にも無理なダイエットや病気による急激な体重の減少が声帯萎縮を起すこともあります。症状が見られたら、自己判断せず、まずはお近くの耳鼻咽喉科を受診し、相談してみましょう。

話す機会を増やして

脱
フレイル宣言

介護いらすの体をつくる

企画・制作：福島民友新聞社営業局

第10回

福島民友新聞社は毎月1回、「みんゆう健康キャンペーン」めざせ「健康寿命」日本一」を掲載しています。本年度のテーマは「脱フレイル宣言」介護いらすの体をつくる。「フレイル(虚弱)」とは加齢などで筋力、運動機能、認知機能、栄養状態などが低下した健康と要支援・要介護の間の状態です。第10回は、声が老化する原因や予防法について、言語聴覚士の東海林祐実さんに聞きました。

制作協力
県健康づくり推進課