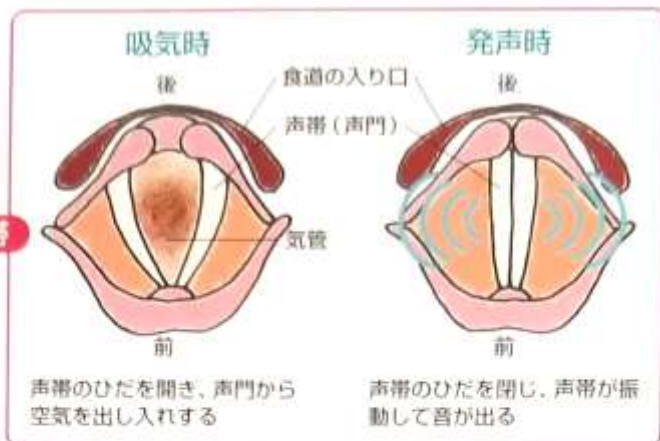


発声のしくみ



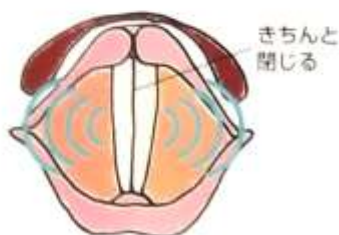
声帯のひだを開き、声門から空気を出し入れする

声帯のひだを閉じ、声帯が振動して音が出る

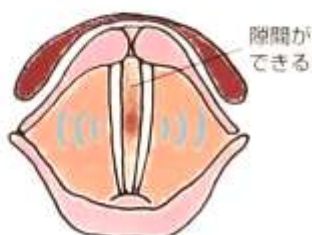


加齢でこうなる!

若い時は…



衰えると…



理由

- 声帯や周りの筋肉の衰え
- 粘膜の水分が減り、弾力が低下



影響

- 声がかれる
- 声に張りがなくなる
- 男性は声帯が萎縮して声が高くなり、女性はむくんで声が低くなる
- 誤嚥が起こりやすくなる

老化のメカニズム

声がかれやすれ声の原因には、▼風邪や声の出し過ぎによる声帯の炎症▼過度な飲酒や喫煙習慣▼声帯ポリープや声帯結節、喉頭がんなど疾患によるもの——と様々あるが、「加齢に伴う声帯萎縮症もその一つ」と二村医師。いわば「声帯が痩せた状態」のことだ。

「声帯は『声帯筋』と呼ばれる筋肉で動いています。この筋肉が痩せ衰えると、声帯がきちんと閉じられず（声門閉鎖不全）、隙間から息が漏れて、声に張りがなくなってしまう」

高齢になると、肺を動かす呼吸筋の筋力低下や、声帯の粘膜を潤す唾液の減少が追い打ちをかけ、声を滑らかに出すことができなくなると言う。

また、加齢による声帯の変化には男女差があり、男性の場合は萎縮して細くなるが、女性は更年期以降、女性ホルモンの減少で声帯がむくみやすくなる。その結果、男性の声は高く、女性の声は低くなりがちに。更年期世代の私

は、「おっちゃん声」の危機に瀕している!?

喉を筋トレ!

老化を防ぐには、おしゃべりを控え、のど飴をなめ、とにかく喉を使わないように……と思いきや、「声帯萎縮症の場合、声を出さないでいるのは良くありません」と二村医師。

風邪を引いた時やスポーツ観戦で叫び過ぎた後などに生じる声がかれは、声帯の炎症で起こるため、発声を控えて喉を休める必要があるが、「声の老化は声帯筋の衰えが原因。体を動かして体力をつけるのと同様に、声帯筋も動かすことで鍛えられます」。声帯筋の筋トレで、機能が改善されると言うわけだ。

筋トレと言っても、ジムに通う必要はなく、「歌う・おしゃべりをする・新聞や本を音読するなど、積極的に声を出すことが大切」とのこと。

もちろん、喉を痛めるほど声を張り上げなくてもいい。

そんなの簡単簡単♪と高をくくってはみたものの、年を取って声が出にくくなってく