

声は体を表す!?

脅迫電話の音声から容疑者を割り出し、事件を解決に導く――。刑事ドラマの犯罪捜査でこうした場面を見たことがあるが、「推定年齢は〇〇歳前後」と、年齢の範囲はかなり絞られている。年を感じる声にはどんな特徴があるのだろうか。

「高齢になると、声帯の筋肉や神経の衰えから、声帯の振動が一定に保てなくなる傾向にあります」。声の鑑定や研究、音響に関するコンサルティングなどを手掛ける日本音響研究所（東京都渋谷区）所長の鈴木創さんによると、年齢は「あ〜」「え〜と」といった伸ばす音の部分に出やすく、音声の波形のパターンが安定しないと言う。「ただし、アナウンサーや歌手、ボイストレーニングをしている人などは、一般の人に比べて声が若い人が多いですね」

声に表れるのは、年齢だけではない。「声の高低は身長の影響を受けますし、音声を分析すれば鼻から下の容積が推定され、顔の形も絞れます。方言や言葉遣い、使う単語の特徴から、出身地、職業、性格なども……」

「名は体を表す」と言うけれど、声は名以上に体を表しているのかも。



鈴木さん。声紋の研究や音声分析のスペシャリストとして、メディア出演も多い

○のど飴をなめる

唾液が出るため、喉の保湿に有効。メントール入りだと気分もスッキリする。ただし、頻繁に口にするとう糖分を取り過ぎる恐れがあるため、食べる量に注意。

×過度な飲酒

過度な飲酒は喉の粘膜のむくみを招き、下咽頭がんなどの原因にもなる。お酒を交えてのカラオケは楽しいけれど、度を越さないように。

×喫煙習慣

肺がんや喉頭がんのリスクを高める。声帯全体がブヨブヨにむくんで、いわゆる「酒焼け」のような声になる「ボリープ様声帯」との因果関係も深い。

○お風呂で歌う

蒸気が満ちた浴室内は、呼吸をするだけでも喉が潤う。音が響きやすい空間なので、喉をいたわりながら心地良く歌える。

×無理な発声

カラオケなどで、プロのまねをしようとして無理に声色を変えたり、高音を出そうと力んだりすると、喉に負担がかかる。

実は「ささやき声」も、声帯に不自然な力が入るのでNG。小声で話す必要がある時は、ボソボソ声で。

不安な時は医師に相談

声の異変は、声帯萎縮症によるものばかりではない。声帯ポリープや声帯結節、



お気に入り＆お薦めアイテム
お気に入りには「フロボリスキャンディー」（森川健康堂）。味はさて置き、喉の調子が悪い時は頼もしい。「スロートティー（Yogi）」というお茶も風味は独特ですが、喉が整います。

普段の声も柔らかくて素晴らしい丸山さん。健康あつての「ええ声」なんやね。

喉頭がんなど、見た目に病変が分かる病気のほか、声帯に溝が出来て息が漏れる声帯溝症や、声が詰まる・途切れるなど発声のコントロールが利かない痙攣性発声障害など、診断が難しい病気である可能性も。心理的要因に由来するケースもあるため、できれば音声治療に詳しい専門医を訪ねるのが望ましい。

二村医師に受診の目安を聞くと、「風邪や声の出し過ぎといった心当たりがないのに、突然声が出なくなったり、気になる症状が2週間以上続いたりする場合は、我慢をせずに医療機関へ」と。適切な診療で取り戻せる声は、たくさんありそうだ。

生き生きした声になると、気分まで明るくなる。私も喉ケアに努めて、おっちゃん声化を回避するぞ！