

すこやか特集

50代からの

「声筋」ケアと

トレーニング

最近、声が出にくくなったと

感じることはありませんか。

加齢によるものだから仕方ないと

放置していると、誤嚥などの健康被害を

引き起こす原因にもなります。

普段のケアとトレーニングでできる

改善方法を、音声言語医学を専門とする

渡邊雄介先生に伺いました。

声筋の衰えが
健康状態を左右する

若い頃比べて、声がかすれたり、高い声が出にくくなったと感じている原因の多くは、加齢によって声を出す筋肉「声筋」が弱くなってきたことにあると考えられています。

声筋は、声を出す上で最も重要な働きをしている「声帯」の筋肉群の総称で、渡邊先生が考えた造語です。声筋は筋肉ですから、年齢を重ねるにしたがって自然に弱くなります。声がかれたり、老け声になったり、話す途中で咳をしたり、食事中にむせたりするのは、声筋が弱っているからです。

喉の主な役割に、「呼吸、飲み込み、発声」があります。喉の力が衰えると起こりやすい健康危機に、次の4つがあります。



①息が続かない

声帯がピタッと閉じなくなり、声を出す時に息漏れすることで息苦しさを感ずるようになります。

②誤嚥しやすくなる

誤嚥してむせ込むことが多くなります。

③よい声が出なくなる

声帯が老化すると老け声になり、老け声が恥ずかしくて人と話さなくなると認知機能の低下にもつながります。

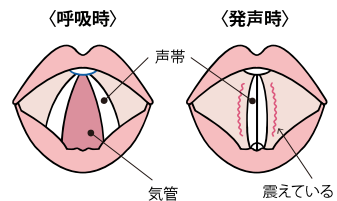
④いざという時に力が入らない

力を込めるとき人は無意識に喉を締めています。喉の力が衰えると踏ん張りがきかず転倒したりする危険性も高くなります。

「あーテスト」で
声筋の状態を把握

声筋の衰えは、男女問わず30歳頃から始まります。政治家や教師、歌手、声優など、声を頻繁に使う職業は、声帯結節や声帯ポリープなどの音声障害を起こしやすいくなります。また、喫煙者は、タールや熱い煙が喉を通ることで、声帯に悪影響を及ぼします。閉経後の女性は、女性ホルモンの減少によって、高い声が出にくくなったり、声がかすれたりすることがあります。高齢者は、体内の水分量が減少することで、声帯が乾燥してきれいに振動できなくなり、声が出にくくなります。

まずは現在の声帯の健康状態を把握するために、「あーテスト」を行ってみましょう。まずはリラックス。大きく息を吸って、「あー」と長く声を出します。男性で30秒、女性で20秒ほど声を出し続けることができれば健康だと判断できます。15秒以下だと老化のサイン、10秒以下の場合は耳鼻咽喉科の受診をお勧めします。ストロボスコープがあり、言語聴覚士が2名以上いる医療機関であれば診断もスムーズにできます。



声帯は、息を吸うときは「開き」、発声時は「閉じて」震えている。

「の」の発声法で声筋を鍛える
喉の乾燥を防ぐ保湿ケアも大切

次のチェックリストで3つ以上当てはまる人は、意識して声筋を鍛えましょう。

声筋・生活チェック

- ☐ 会話の最中、聞き返されることが増えた
- ☐ 得意だった曲を上手に歌えなくなった
- ☐ ペットボトルのふたが開けづらい
- ☐ 食事中やお茶を飲むとき、よくむせる
- ☐ 話しすぎて喉が痛くなると、治りづらい
- ☐ マスクをしていて、呼吸が異様に苦しい
- ☐ 長時間話すと、息苦しくて疲れる
- ☐ トイレでいきむことが難しく、便秘気味
- ☐ よろけたとき、踏ん張れなくて倒れることがある
- ☐ 最近、家族以外の人と話す機会が減った

参考:「NHKまる得マガジンMOOK 専門医直伝!健康のどしめのすめ」

声筋トレーニング

〈ストロー発声法〉



ストローをくわえて「うー」と5秒以上、発声する。これができたら、ストローをくわえたまま「うーうーうー」と低音から高音へ鼻に抜けるように発声する。

〈の」の」発声法〉



口を逆メガホン型になるようすぼめて、6〜10秒間かけて「の」の」の」と、低音から高音へ鼻に抜けるように発声する。10回を1セットに、1日2〜3セット行う。

声筋を鍛える代表的なトレーニングを2つご紹介します。

声筋は鍛えるだけでなく、ケアをすることも重要です。もっとも大切なケアは保湿。喉の潤いが保たれていなければ、声筋は衰え、老け声になってしまいます。喉をスチームで潤したり、こまめに水分補給をするなど、喉を乾燥から守りましょう。

喉はとても小さな部位ですが、鍛えることで全身の健康や健康寿命の延伸にもつながります。ぜひケアとトレーニングを続けてください。

Column

コロナ禍による声筋への影響

2020年3月に発令されたコロナ禍の緊急事態宣言以降、人々のコミュニケーション機会が激減しました。話す相手も機会もなくなり、声を出す回数が減ったことで、喉の筋肉が衰え、ボイスセンターを訪れる患者さんは約2割増えました。

患者さんの中には、声がかれる、食べ

物を飲み込むときにむせるといった症状を訴える方が多くいます。特に、歌が歌えない、声が出にくいといった症状を訴える人が増えています。また、以前は長時間話すことができた人でも、10分程度で疲れてしまうと訴える方もいます。

これらは、喉の筋肉が衰えた結果、声

の質が低下したことであられた症状だと考えられます。

しかし、一時的な不調は、リハビリを行うことで機能回復する可能性があります。

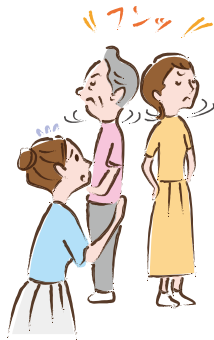
このような症状を感じた方は、専門の医療機関を訪れることをお勧めします。



監修：渡邊 雄介先生

山王メディカルセンター 副院長
国際医療福祉大学
東京ボイスセンター長

近著「毎日10分 長生き風呂カラオケ」
(中央公論新社)



「いつも心は寄り添って」
介護・専らシヤナリフネ
太田 差恵子

vol. 149

姉と3人暮らしの両親が心配

きょうだいの誰かが親と同居していると、安心な面もあります。けれども、そのきょうだいが親の支援や介護をしてくれるとは限りません。

Mさん(女性50代)の両親(80代)は、車で2時間ほどの実家で、Mさんの姉と3人で暮らしています。両親にとっては長女で、Mさんは次女。「実は、姉と父が不仲なのです。姉は働いていませんが、家事も母任せ」とMさんはため息をつきます。最近、母親の腰の具合が悪く、家事をするのも難しくなっています。しかし、姉はスーパーで総菜を買ってくるくらいで、家のことはほとんど何もしません。仕方なく、Mさんが週末に実家に行き、掃除や家事を行っています。父親が姉に文句を言うと、姉も言い返すため怒鳴り合いになるそうです。

Mさんのところに限った話ではなく、こうした悩みを時々耳にします。親との関係は、親子ごとに異なり、自分は親と良好な関係でも、きょうだいはそうではないケースもあります。もしかするとMさんの姉にも言い分はあるのかもしれませんが、できれば、腹を割って話し合い、今後の両親の介護についてどのように考えているか聞きたいものです。

姉の意見を聞いた上で、なるべく早く、外部の支援を入れる方がよいと思います。地域包

括支援センターに相談し、母親に対し介護保険の申請を行います。その際、家族の関係についてもありのまま話してください。世の中、不仲な親子はいくらでもあります。家族だけで抱え込まず、両親に不自由が生じないように支えていく方法を一緒に考えてもらいましょう。

ほっとひと息、こころにビタミン

精神科医 大野 裕

vol. 77

仏教用語に「貪瞋痴」という言葉があると聞きました。欲にとらわれたり、人を羨んだり、迷って愚痴ばかり言っていたりする状態です。こうした煩惱から自由になれると良いと思いますが、そう簡単には振り切れません。それは、こうしたこころの動きが役に立っているからでもあります。

欲があるから頑張れますし、人に負けないように努力することが出来ます。迷いのおかげで、安易に誘惑に乗らないで済むこともあります。煩惱はこころのアクセルとブレーキでもあるのです。

しかし、高齢ドライバーがアクセルとブレーキを踏み間違えて事故を起こすように、こころのコントロールに失敗すると、自分や相手のこころを傷つける可能性があります。そうならないためには、自動車の運転と同じようにこころの余裕を持つことが大事です。

思うように物事が進まないでつらい気持ちが強くなっているときには、ちよっと立ち止まって、自分の考えや行動を振り返る余裕を持つようにしてみてください。自分が考えることで少しでも問題に対処できるようになっている、行動して解決につながる可能性があったりする場合には、その考えや行動

COML 患者の悩み相談室

Vol.89

私の相談

妻と同じ診察内容なのに 請求額に差があるのはなぜ？

私(64歳・男性)は高血圧症で、近くの内科クリニックに月1回受診しています。実は妻も高血圧症で、同じクリニックに通っているのです。

昨日、妻と一緒にクリニックを受診したところ、妻はこれまでより40円ほど安い1,420円と請求額にあまり変化はなかったのですが、私はいつもより1,000円近く高い金額が請求されました。先生からは「6月からちょっとだけ医療費が高くなりました」と言われたのですが、1,000円も高くなるなんて「ちょっと」で済まされる金額ではないと思います。

それに、妻も私も診察内容は同じで、問診で自宅で測っている血圧の値を伝え、薬の処方箋を受け取っているだけです。ただ、今回の受診では「療養計画書」という用紙が渡され、そこには目標の血圧や食事や運動の指導内容が記載されていました。先生からは「この内容を目標に血圧をコントロールしていきましょう。理解、納得されたらサインをお願いします」と言われました。このような用紙を渡されたから高かったのかと思ったのですが、聞くと妻も同じように「療養計画書」にサインして、写しをもらってきたと言うのです。

同じ診察を受けていて、こんなに金額が異なることが解せないのですが、いったいどういうことなのでしょう。



回答

回答者
山口育子 (COML)

6月から2024年度の診療報酬改定に沿って請求がなされています。相談者はおそらく5月までは特定疾患療養管理料(診療所は225点)を請求されていたのだと思いますが、6月以降は脂質異常症、高血圧症、糖尿病が特定疾患療養管理料の対象から外れたため、生活習慣病管理料が請求されることになりました。生活習慣病管理料は(I)と(II)があり、(I)は検査と注射等が包括されていて高血圧症は660点です。(II)は包括がなく3疾患とも333点です。これらは月1回請求され、療養計画書が交付されます(2回目以降は患者側の求めがなければおおよそ4カ月ごと)。相談者は問診だけだったとのことですので、妻と同じ請求になるのではないかと思います。何かの違いで(I)が請求された可能性もありますので、クリニックに確認してみましょう。

認定NPO法人ささえあい医療人権センターCOML(コムル)

「賢い患者になりましょう」を合言葉に、患者中心の開かれた医療の実現を目指す市民グループ

電話医療相談 TEL 03-3830-0644

(月・水・金 10:00~13:00、14:00~17:00 / 土 10:00~13:00)

ただし、月曜日が祝日の場合は翌火曜日に振り替え



詳しくはCOMLホームページへ

山口理事長が
パーソナリティを務める
賢い患者になる!

ラジオNIKKEI 第1
第4金曜日17:20~17:40配信!
ポッドキャストでも聴けます



健康 マメ知識

すこやか特集 Part 2

声筋に負担をかける9つのNG

喉を守ることは全身の健康を守ることにもつながります。普段の生活から、次の声筋に負担をかけるNG習慣を避けるように心がけましょう。

- 1 タバコを吸う: タールだけでなく、熱も喉にダメージを与えます。
- 2 過度な飲酒: 度数の高いアルコールは喉の粘膜を硬くし、喉に負担がかかります。
- 3 咳払いの癖: 左右の声帯が激しくぶつかり、傷つける可能性もあります。
- 4 早口で話す: 喉の緊張が続くと、過緊張性発声障害を引き起こす要因になります。
- 5 血行が悪い: 血行不良で声帯がむくむことがあります。
- 6 甘いものや脂肪分の多い食べ物や食べ過ぎる: 胃酸逆流で喉に炎症が起こる可能性があります。
- 7 しゃべりすぎる: 乾燥など、喉に負担がかかります。
- 8 口呼吸をする: 特に寝ているときの乾燥に注意が必要です。
- 9 頻繁に裏声を使う: 声帯を少し開けた状態で振動させる裏声は、頻度を少なくしたほうが負担が軽くなります。