

# 悪い発声は声帯に負担をかける。 ゆっくり、楽しく出る声で話そう

## 判定とアドバイス

大声を出しつづけるのは  
声帯が炎症をおこす原因に

のどは、空気や食べ物の通り道であるとともに、声を発する部分です。声は、のどぼとけの奥にある声帯を振動させ、口腔や鼻腔で響かせることで発声されますが、実は無意識のうちにのどを痛めているのは、この声の出し方です。今回チェック項目にあげたことは、3と5以外はすべてこの声帯を痛める行為です。

1、2、4、6〜9は、悪い発声の代表です。とくに1や2は、通常より声帯を激しく振動させることになり、場合によっては声帯が傷ついて炎症をおこしたり、ひどくなると声帯のへりにマメのようなものができる声帯結節になることもあるので注意してください。また、4のように運動をして呼吸が速くなっているところに大声を出せば、のどにもより負担がかかります。6は怒鳴ることに加え、興奮すると早口になるのも問題です。ふだんの会話でも3のようなのどを休めるようにしましょう。

無理な発声やクセも  
声帯に負担をかける

声帯を痛める原因は、しゃべりすぎや大声だけではありません。7や9のような声を出すときは、声帯をピンと引っ張ります。声帯は筋肉で動いているので無理に緊張させるのはよくありません。8のようにからだが疲れているときは、声帯も弱っています。5と同様に安静を心がけてください。このほかにも、10〜13のような

生活習慣やクセも問題です。10は、ニコチンやタールなどがのどを直撃するので理由はいうまでもありません。11は、少量であれば逆に声帯の働きをなめらかにしますが、飲みすぎや強いお酒は刺激になります。12はエアコンをつけっぱなしにすることで空気が乾燥することが問題です。そして、13のようなくせものどには負担です。6月はサッカークールのワールドカップがありますが、応援時ののどの健康も忘れないでください。

## 声帯の仕組みを知ろう！

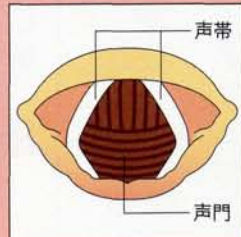
### ■のどの仕組み

のどは、咽頭と喉頭からなっている。咽頭は鼻腔と口腔につながる管状の部分。喉頭は咽頭から分かれた気管の入り口で、声帯がある。



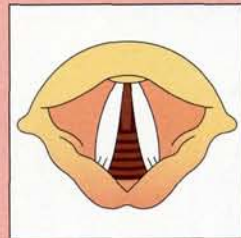
### ■深呼吸時の声帯

声帯は、ゴムひものように伸縮する筋肉でできており、表面は薄い粘膜で覆われている。深呼吸をするときは、図のように声門が大きく開く。



### ■安静時の声帯

安静時の声帯は、やや声門が開いた状態になっている。筋肉の緊張もなく、ゆったりしているため、のどにとっては一番ラクな状態といえる。



### ■発声時の声帯

発声時はドアが小刻みに開閉するように声帯が振動してぶつかり合っている。大声のときは振動が激しくなり、ささやき声のときは筋肉の緊張が加わるため、どちらもふつうの発声より負担がかかる。



## のどを守る発声の心得

- 其の1 大声や早口はのどに負担。話すときは、落ち着いて、ゆっくり、はっきりと。
- 其の2 カラオケは、楽に出る声で歌い、1曲歌ったら最低でも10分は休む。
- 其の3 疲れているときやかぜをひいているときは、のどだって不調。声を出さずに安静を保つ。

