

健保だより124

新電元工業健康保険組合
理事長 大西 高弘

日頃より健保組合の取組みに対し、ご理解とご協力をいただき心より感謝申し上げます。

★加齢性音声障害★

「音声障害」は、「音質、声の高さ、声の大きさ、発声努力（発声時に力を入れる程度）などの変化により、コミュニケーションに支障を来したり、生活の質が低下したりする状態」と定義されています。すぐに治療を要する病気だけでなく、「思うように声を出せない」などの感覚的な異常も含めて音声障害となります。音声障害の原因はさまざまですが、加齢に伴う音声障害は、声帯と声帯周辺の筋肉等がやせてしまう声帯萎縮が直接的な原因となります。

声帯は、ふだんは左右に開いているが、声を出すときはぴったり閉じて、わずかな隙間から空気が通る際に声帯が振動することで音声になります。正常ならばぴったり閉じる声帯が、声帯周辺の筋力が低下すると閉じ方がゆるくなり、空気がもれて声が出にくくなったり、かすれたりします。

高齢になると、女性は声が低くなる傾向があり、高齢男性はしわがれ声になる傾向がある。これは加齢による声帯周辺の筋力の低下などに伴う自然な変化ですが、体のほかの筋力と同様、声帯周辺の筋力もトレーニングによって回復させることができます。

◎日常生活で喉のセルフケア◎

★声をまめに出して喉を潤す★

声の不調があるとき、多くの場合は一定期間、声を出さずに過ごし、声帯を休める「沈黙療法」が行われます。しかし、加齢性音声障害の場合は、声を出さないでいると悪化するため、まめに声を出すことが大切になります。おすすめは「歌を歌うこと」。意識して歌う習慣をつけていくことで喉のセルフケアに繋がります。ただし、大きな声を長時間出し続けるようなことは声帯にダメージを与えてしまうので避けましょう。

★水分はこまめにとる★

1日に1.5ℓ以上の水分をとりましょう。排泄、汗、呼吸などにより1日2.5ℓほどの水分が体内でつくられる代謝水を引いた1.5ℓほどを飲んで補う必要があります。暑い時期や運動をした日などは多めにとることが大切となります。

★食事は姿勢よく★

前かがみで食事をする、消火器が圧迫されて、誤嚥する危険や、胃酸や胃の内容物が食堂を逆流する「逆流性食道炎」や「咽喉頭酸逆流症」になり、喉に炎症を起こす恐れがあります。背筋を伸ばし、よく噛んで食事をしましょう。

★飲酒と、飲酒の環境に注意★

濃度の高いアルコールは、喉の組織のたんぱく質を変性させて硬くしたり、乾燥させたりするため、水やお湯で割るようにしましょう。また酔うと胃酸の逆流が多くなり、声帯にダメージを与えるので、声帯を守るためにも適量を超えないことが重要となります。また、換気の悪い場所や、大声を出さなければならない賑やかな場所での飲酒も喉によくないので、環境にも注意が必要となります。

以 上

参考文献：へるすあっぷ21 9月号