

がんばれ!! サラリーマン

# カラオケの歌いすぎ禁物

のどの奥の振動  
体にキズがつき

声が出ていく、かすれ  
る、いつもと声違って  
いる。そんな状態を医学  
的に「嗄声(させい)」  
という。その原因として

代表的なのが声帯ポリ  
プと声帯結節。人間の声  
帯は、のどの奥に左右一  
本ずつあるゴムひものよ  
うに伸び縮  
みする振動  
体。表面は  
薄い粘膜で

覆われ、これが振動して  
音声が発生する。ここに  
何らかの刺激が加わるこ  
とで声帯が傷つき、声帯  
ポリプや声帯結節がで  
きていく。

「声帯の粘膜の緑がマ  
メのように膨らむ状態を

声帯結節といい、キノコ  
のように飛び出すのが声  
帯ポリプ。原因は乱暴な  
発声、長時間の歌唱

(カラオケポリプ)、  
長期間の咳など。かせを  
こじらせて喉頭(こうと)



発症する特徴がある。嗄  
声症状が出たら、まずは  
まったく声を使わない  
「沈黙療法」が先決。風  
邪が原因の嗄声なら一週  
間程度の  
沈黙療法  
で治って  
いく。急  
性症状であれば一週  
間の投薬と沈黙療法が効  
果的だが、声帯結節やあ  
んを否定する意味でも、

声が出ていく、かすれ、いつもと違う。  
そんな状態になったら「沈黙療法」

う) 炎になるとポリプ  
がでやすくなる」と説  
明するのは、東京・自由  
が丘にある笠井耳鼻咽喉  
科クリニック自由が丘診  
療室の笠井創院長(写真)。

教師や歌手、アナウン  
サー、セールス  
マンなど、声をは  
り職業に多く  
使う職業に多く  
使う職業に多く  
使う職業に多く

まり大きい声帯ポリ  
プでは、二カ月から半  
年くらいは声の改善具合  
を経過観察する。その  
間、声に問題がある場合  
は、腹式呼吸の練習や発  
声訓練(ボイストレーニ  
ング)を行うことにな  
る。声帯ポリプの場合  
は、沈黙療法とステロイ  
ド薬の吸入療法で声帯の  
炎症を確保し、保存的治  
療がとられることが多  
い。一方、手術が必要と  
判断された場合は、内視  
鏡を使ってポリプを切  
除する。切除部の粘膜の  
傷が回復するまで二四  
週間ほどを要  
し、その間は  
やはり発声法に注  
意が必要だ。術

## 手術は内視鏡で切除 最低でも3日間沈黙

耳鼻咽喉科  
を受診する  
小さな声での話は再開す  
ることが重要  
だが、極力声帯に負担の  
かからない声で話すよう  
努めることが求められる  
。普通の声で会話がで  
きるのは、術後二週間程  
う、騒がしいところで話  
さないなどの  
発声上の注意だ

てから一二月程度の  
度経過してからとなる。  
小さな声帯ポリプで  
声帯ポリプは、たと  
え治療しても乱暴な発声  
などで声帯に負担をかけ  
続けるると再発の危険性が  
高まる。再発を防ぐに

は、日ごろから、長時間  
話さない、マイクを使  
う、騒がしいところで話  
さないなどの  
発声上の注意だ

### 声帯ポリプ・声帯結節

乾燥しがちなオフィスで  
は、加湿器で室内の乾燥  
を防ぐなどの環境管理が  
大切だ。

(長田昭二)