

のどの酷使度チェック!

当てはまるものに
✓印を入れてください。

- 1 ストレス発散にはカラオケが一番。マイクを持ったら、とにかく歌いつづける
- 2 スポーツ観戦をしていると、ついつい我を忘れて大声で応援しまくる
- 3 友達とおしゃべりでは聞き役になることが多い
- 4 スポーツをしているときは、遠くにいる人にも聞こえるように大声で叫ぶ。これって常識でしょ
- 5 かぜをひいているときは、おしゃべりもお休み。ゆっくり寝る
- 6 興奮しやすく、すぐ怒鳴る
- 7 ものまねが得意。レパトリーをふやすために、日夜、練習中!
- 8 からだがどんなに疲れていても、友達からの電話には必ず出る。もちろん、いつもどおり、おしゃべりは長い
- 9 工作中的ひそひそ話はやめられない
- 10 肩身は狭いけど、愛煙家だ
- 11 お酒を飲み始めると止まらない。いつもヨレヨレになるまで飲む
- 12 家では、1年中エアコン稼働させ、快適な環境をつくっている
- 13 せき払いをするクセがある



イラスト/KSデザイン

チェックで判定
あなたの
不健康習慣度

あなたの生活、のどを酷使

カラオケやスポーツ観戦で大声を出すと、なぜか気分がスッキリしますよね。でも、気分はスッキリしても、のどはイガイガ……なんてことはありませんか? 日々の生活で、のどはけっこう酷使されています。チェックしてみましょう。

していませんか?



指導/
笠井 創 先生
笠井耳鼻咽喉科
クリニック自由
が丘診療室院長

