カラオケ熱中 高音控えめに

かすれ声の放置は禁物

風邪をひいて声がかすれたり、忘年会で歌いすぎでガラガラ声になったり。冬場になると声の調子がおかしくなる人が少なくない。そのまま無理に声を出し続けると声帯をいためる原因になる。声の健康を守るためにはどんなことに気をつけたらよいのだろうか。

「人気歌手の歌を高音で歌い続けたら声がかすれた」「大声で歌っていたら翌日、声が出なくなった」。横浜市にある川崎耳鼻咽喉（いんこう）科クリニックでは毎年、年末が近づくとこんな声の不調を訴える患者が増え始める。

忘年会で酒が入り、二次会のカラオケで熱唱――。よくある年末の光景だが、音声外科の専門医で同クリニックの川崎順久院長は「楽しいのはわかるが、無理に歌い続けると声帯ポリープや声帯結節の原因になる」と説明する。

毎秒100―250回振動

人間の声はのどの奥にある左右一対の帯状の粘膜でできた声帯が振動し、触れあって発声している。普通の会話なら声帯の振動数は男性で毎秒百回前後、女性で同二百五十回前後だという。この振動数が歌う時には倍以上に増え、声帯に負担がかかりやすくなる。

「急に大声で歌うと声帯の血管が破れて、血豆のような声帯ポリープができることがある」と川崎院長。また、声帯がこすれ合う状態が長期間にわたって続き、声帯にペンだこのようなものができるのが声帯結節。いずれもカラオケ愛好家の間で多く見られるのどの病気だ。症状が進むと切除が必要な場合もある。

声帯に負担をかけずにカラオケを楽しむために、川崎院長は三つの注意点を挙げる。

第一は大声や高音で歌い続けないこと。無理な音量や音域で歌うと声帯をいためる原因になる。音域は自分のキーに合わせて設定してから歌うと良い。

第二はのどをこまめに潤すこと。声帯を正常に振動させるためには、気道液という粘液が常に分泌している状態が望ましい。そのためには「一曲歌ったら水分をとり、気道液の分泌を促すようにしたほうがいい」（川崎院長）。

酒は炎症促す

第三は、歌うときの飲酒はほどほどにすること。少量ならのどを潤すことにもなるが、アルコール分が声帯の炎症を促すことにもなるので控えめにすることが必要だ。

一方、日常的な声の出し方によっても、声が出にくくなったり、声がかすれたりする症状が出ることがある。このため笠井耳鼻咽喉科クリニック（東京都目黒区）では、声がれなどの症状で来院した患者に「声の衛生指導書」と名付けた助言集を渡している。

例えば「悪い声の出し方」として挙げているのは早口で話すこと。「早口は声帯の振動が早くなり負担が大きくなる。普段から力まず、ゆったりと話すことを心がけるといい」と同クリニックの笠井創院長はアドバイスする。

風邪をひいている時に無理に声を出すことも慎むように。笠井院長は「熱やせきなど風邪の症状がおさまった後でも声帯が充血していることがあり、しばらく注意が必要」という。また、声が出ない時のささやき声も「のどが力むようなささやき声はかえって声帯に負担がかかるので避けたほうがいい」。かすれ声になったら無理に話さないこと。「筆談もひとつの方法」と笠井院長。

声のトラブルを抱える人のためのボイストレーニングの要素を加えたグループレッスンをしている医院もある。東京都町田市のはぎの耳鼻咽喉科だ。毎月開く「発声指導の会」は、萩野仁志院長と声楽家の後野仁彦さんが組み、「おなかのみぞおちのところにある横隔膜を前に出すようにしながら声を出してください」などと指導している。

減量で声に変調も

テキストは萩野院長と後野さんの二人の共著「発声のメカニズム」（音楽之友社）。声楽を学ぶ学生や、仕事で声を出す機会が多い学校の先生やスポーツ指導者などが集まる。その指導内容には、一般の人の声のトラブル予防に役立つポイントが含まれている。

例えばみぞおちを意識する腹式呼吸。横隔膜の面積を広げて肺にたくさん息を吸い、吸った息を横隔膜の支えによってゆっくりと出す。歌う時もそうだが「日常的に話す時も意識をするとのどの力が抜けてリラックスでき、声のトラブルの予防になる」（萩野院長）からだ。しっかりとあごを引いて声を出すことも空気の流れをスムーズにする。

声の変調は、生活環境の変化や精神的ストレスでも起きる。「急激なダイエットで声帯の粘膜下の組織が萎縮して声が出にくくなる例もある」と、川崎耳鼻咽喉科クリニックの川崎院長。いずれにせよ異常に気づいたら専門医に相談することが必要だろう。

医師と声楽家による発声指導の会
（川崎市麻生区の昭和音楽大学）

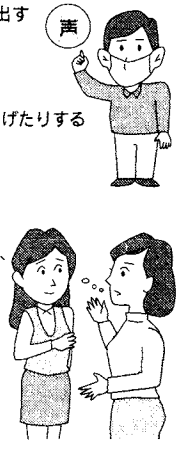
声の健康を守るには

カラオケ、ここに注意

- **大声の熱唱、無理な高音は避ける**
  自分が歌えるキーに調整して歌う
- **こまめに水分を補給する**
  1曲歌ったらのどを潤し、乾燥を防ぐ
- **声を守るためにも飲酒・喫煙は控えめに**
  飲酒は声帯の充血を促すことに

日ごろから避けたい声の出し方

- **風邪をひいている時に声を出す**
  風邪が治った後の無理な発声にも用心
- **大声で叫んだり、金切り声をあげたりする**
  呼吸が乱れる運動中の大声も避けたい
- **早口やささやき声で話す**
  力んだ声の出し方になり、声帯に負担
- **騒々しいところで話す**
  周囲の騒音に負けまいと大声になりがち
- **地声とは違う声で話す**
  奇妙な声まねを続けると声帯に良くない



（川崎順久院長、笠井創院長、萩野仁志院長の話を参考に作成）

声がれの陰に「がん」が潜む

声がかすれるような症状が続く場合、喉頭（こうとう）がんの疑いもある。

国立がんセンターの資料によると、喉頭がんは女性より男性が多く、五十歳代から八十歳代でかかる人が多いという。喫煙によるリスクも高く、患者の九〇％以上が喫煙者だ。

喉頭がんの中でも、声帯にできる声門がんは最初に現れる症状として声がれがあるとい「中高年で声がれが二週間以上続く場合、耳鼻咽喉科での受診をすすめる」（笠井耳鼻咽喉科クリニックの笠井院長）。

ただし、喉頭がんでもがんができる部位によってはかすれ声が出ないこともある。のどの痛みや異物感、食べ物を飲み込む時の痛みなど気になる症状がある場合は、早めの受診を心がけたほうがよい。