

監修・写真提供(声帯): 笠井耳鼻咽喉科クリニック自由が丘診療室 院長 笠井 創 先生

こえが 声変わりはどうして起こるの?



子どもの高い声からおとなの低い声に変わることを「声変わり」といいます。声を出すための声帯が成長して大きくなるために起こります。

声帯がふるえて声が出る

声帯は、のどの奥にある二枚のひだです。呼吸をするときは開いていますが、声を出すときにはひだが閉じます。閉じたひだの間を空気が通り抜けるときに、声帯がふるえます。

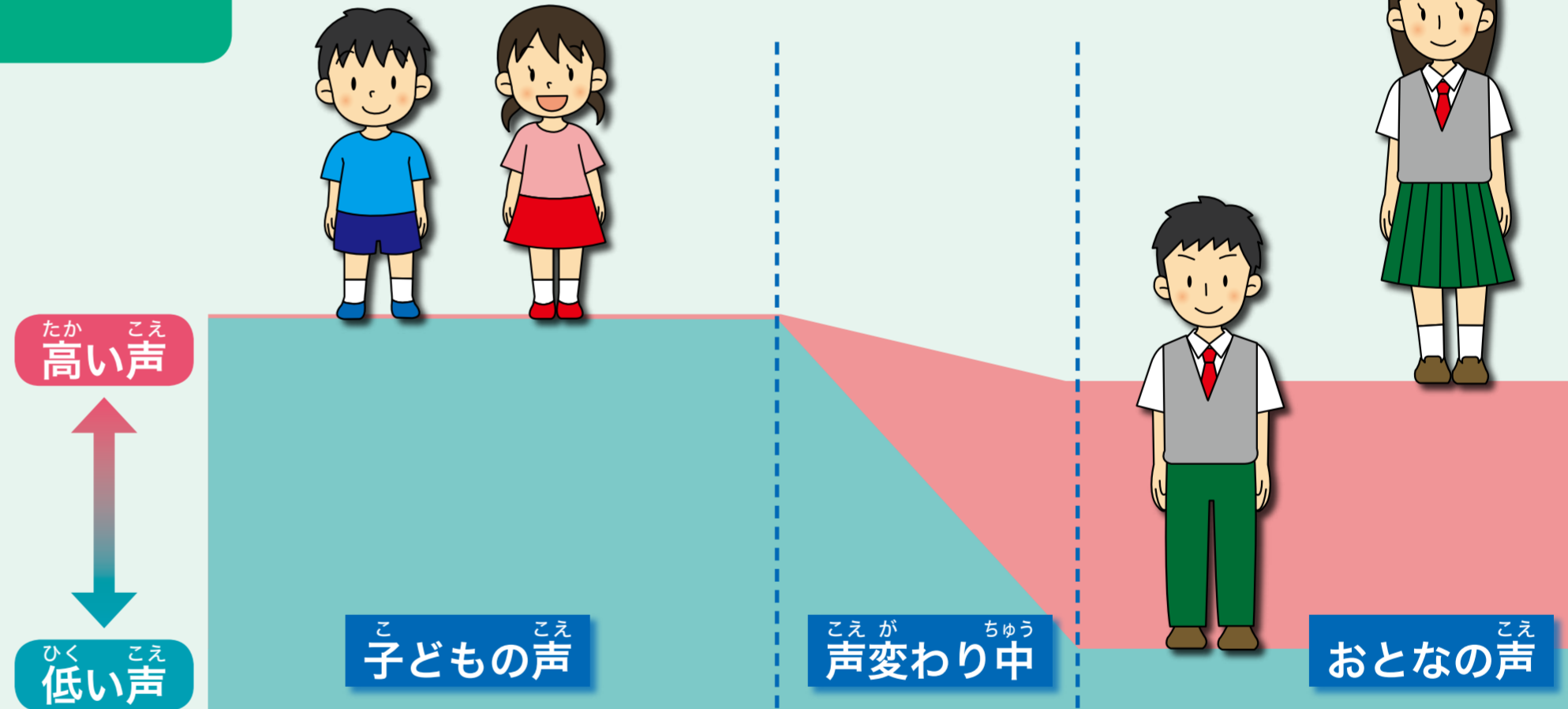
Q1 いつごろから声が変わるの?



声成りは、おとなのからだになる二次性徴の一つです。小学校高学年から中学校の間におこることが多いのですが、人によって差があります。

男子は、のどぼとけが目立つようになってきます。

Q2 声成りするのは男子だけ?



声成りは、男子にも女子にもあります。男子は1オクターブくらい低い声になるのに、女子はあまり低い声にならないので、気づかないことが多いのです。

Q3 急に声が変わるの?



声は、3か月~1年くらいの間に少しずつ変わります。声成りをしているときは、声がかすれてしまったり、突然声が裏返ったりして、声を出しづらくなることもあります。

声成り中はのどを大切にしよう!



大きな声を出さない



歌うときは、無理のない声で歌う

声がかすれているときに、無理に大きな声や高い声を出したりすると、声帯が傷ついて、声がかすれたままになってしまうこともあります。