



声のかすれ、声が出にくい 原因と治療法

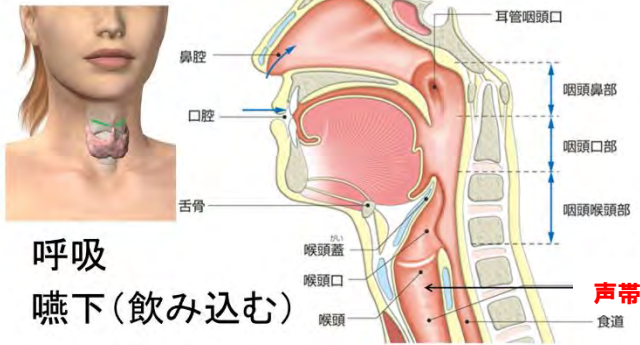


産業医 田名 毅
首里城下町クリニック

産業医だよりでは、毎月私のクリニックで行っている 地域むけ医療講演会 YouTube 配信の内容を要約してお伝えしています。今月は、きゆな耳鼻科・沖縄ボイスクリニックの喜友名朝則(あさのり)先生に「声のかすれ、声が出にくい原因と治療法」というタイトルでご講演いただきました。先生は日頃より声をよく使う仕事(歌手、アナウンサー、コールセンター職員等)の方々から、相談を受けているとのこと。以下に、ご講演内容を要約し紹介します。

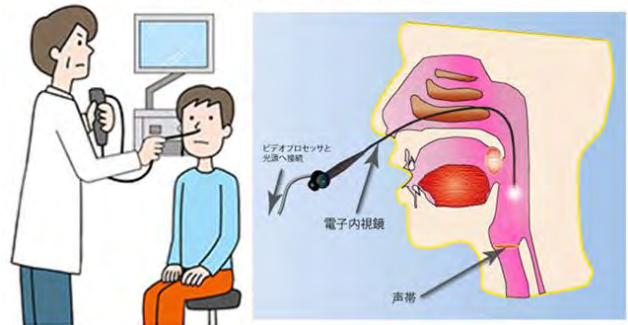
1、声の発生の仕組みと検査

発声器官 喉頭(声帯を含む)



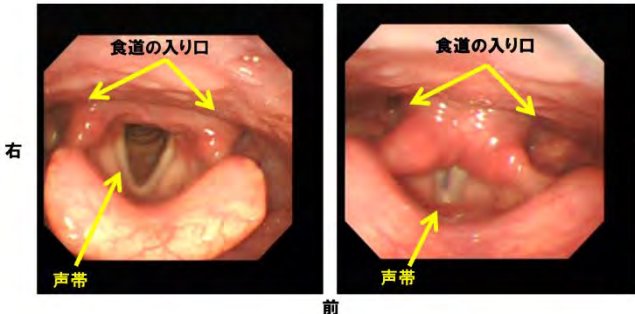
声帯は気管の入口にありそこで声を出しています。声帯は口からは見えないのでボールペンの芯ほどの太さで鼻から入れる喉頭内視鏡で行います。

喉頭内視鏡検査



下の写真が正常な声帯の写真です。声を出すときは声帯が閉じているのがわかります。

息を吸う時声帯は開く 後 声を出す時声帯は閉じる



急性声帯炎

2、声がかれる、声がでにくい病気

①炎症によるもの

急性声帯炎・・・風邪の後や声を使いすぎた後に起こる 声がかれる



薬を飲んで声の安静(なるべく声をださない)が必要で通常は数日から1週間程度で治ります。

ポリープ様声帯・・・慢性の炎症の代表的なもの

主に喫煙、飲酒しながら歌うなどで起こりやすい 夜の飲食店に勤務する人に多い 酒やけ とよく言うが飲酒より喫煙の影響が大きい なるべく禁煙を ひどい場合は息が苦しくなり手術が必要となります。

ポリープ様声帯



全体が腫れている

喉頭肉芽腫



隆起性の病変

喉頭肉芽腫・・・慢性の炎症

のどの違和感、声がれて受診 胃酸の逆流が原因となることが多い 胃酸を押さえる薬で治療

②生命にかかわるもの

喉頭がん・・・声がれが長期に続く、喫煙歴がある中高年の男性に多い

治療は放射線、抗がん剤、手術

早期がんの5年生存率は

90%以上で予後も比較的よい

進行がんの5年生存率は

60~80%程度

進行がんでは喉頭全摘術が必要となり普通の

声は出せなくなってしまう。

喉頭がん



頭頸部がん罹患率(年齢調整罹患率)

- ・口腔・咽頭癌
 - ・12.3人/10万人(沖縄) vs 6.0人(全国) (1991)
 - ・10.5人/10万人(沖縄) vs 6.2人(全国) (1999)
 - ・7.4人/10万人(沖縄) vs 7.1人(全国) (2018)
- ・喉頭癌
 - ・4.8人/10万人(沖縄) vs 2.9人(全国) (1991)
 - ・3.1人/10万人(沖縄) vs 2.8人(全国) (1999)
 - ・1.1人/10万人(沖縄) vs 1.3人(全国) (2018)

(沖縄県がん登録事業報告書より)

2週間以上声がれが続く場合はぜひ耳鼻咽喉科へ

喫煙率が減り、がんの罹患率はだいぶ減っていますが、沖縄県は頭頸部がんのいずれも全国より高い状況です。

反回神経麻痺・・・甲状腺がん、食道がん、肺がん、胸部大動脈瘤など

喉周囲の癌で神経が影響を受けて麻痺がおこる 逆に声がれから上記のがんが診断されることもある 麻痺の訓練をし半年から1年で経過が良くならなければ手術となる

声帯麻痺(反回神経麻痺)

安静時

発声時



③声の使い過ぎによるもの

声帯ポリープ・・・大きな声を出した後などに声帯の粘膜下に血種がかたまつたもの 歌手などに多く基本的に手術が必要となります。

声帯結節・・・慢性的にのどを締め付けるような声を使う保育士や学校の先生に多い 声の出し方を変えるなどの工夫が必要となります。

声帯ポリープ

声帯結節



声帯の粘膜下に血種



声帯の前に隆起

④加齢によるもの

声帯萎縮・溝症・・・加齢に伴い声帯がやせてくる 発声時に十分声帯が閉じることができず声がかれる 筋肉の衰えと同じで声を出すことが大事です。

声帯萎縮・溝症



喉頭乳頭腫



声帯にイボ状

⑤その他

喉頭乳頭腫・・・乳頭腫ウイルスが原因 良性腫瘍ですが再発しやすく治療に難渋します

他、声帯には異常にない心因性発声障害、変声障害 痙攣性発声障害があります。

声の衛生指導

- 声の使い方に関して
 - 過剰な使用を控える(長時間話さない)
 - 大きな声、無理な声を出さない(マイクの使用など)
- 生活習慣に関して
 - 禁煙 飲酒制限
 - 胃酸逆流が原因→寝る前の飲食禁止
 - 咳払いを控える
- 声帯への気遣い
 - 乾燥させない(水分をとる、加湿器・吸入器を使う)
 - マスクをする

声のケア

1. 声の保湿
 - 水分摂取1.5L/日以上
 - アルコールやカフェインを含んだ飲料は避ける
 - 蒸気吸入や部屋の加温(10分程度×数回/日)
2. 声を休める(長話をしない)
 - 35分以上の朗読で声帯粘膜の微細な損傷
 - 2時間の朗読で声の回復度は12-18時間
3. 禁煙: 声帯には喫煙は百害あって一利なし
 - 目安: 一日の本数×喫煙年数
 - 400以上でのどの病気になる可能性大
 - 600以上で喉頭癌になる可能性大

チューブ発声法

声道の形態を意図的に変えることで共鳴や声帯振動を変化させよい声を出すことを目指す訓練法

市販されているストローを用意し軽く唇にくわえ、吐く息が漏れないようにチューブを吹きます。息を吐くのが安定したら「うー」と楽な声を出してみます。

1回の発声は5-10秒程度で、できれば1日50回を毎日続けてください。

歌などに応用する場合はチューブ発声をしたままで、楽な高さの発声だけではなく、音階の上昇や下降練習も取り入れます。



チューブ発声法

声の困りごとで相談したいときは、喜友名先生に相談しましょう!



第 238 首里城下町クリニック地域むけ医療講演会

テーマ：『沖縄県の周産期・新生児医療について』

YouTube 配信

日時：令和6年5月8日（水）午後7時～配信

講師：琉球大学病院 周産母子センター

准教授 吉田 朝秀 先生



その他クリニックに関しては HP をご覧ください <http://www.shuri-jc.jp>

首里城下町クリニック『働く人健康支援室』は、



産業医・内科医
高血圧が専門です
田名 毅

あなたの **健康相談窓口** です！

相談窓口

産業医は、あなたの職場とそこで働く人々の心とからだの健康を支援します。

★訪問日を設けている事業所の職員は、お気軽に訪問日をご活用下さい。

★クリニック内の『働く人健康支援室』では健康相談を行っています。
事前にお電話の上、いらしてください。

★クリニック内で産業医との面談は診療の合間となりますが可能です。
事前にお電話くださり働く人健康支援室で“産業医との面談”とお声掛けください。診察や検査の必要がない限りは無料です。

★その他、電話やメール相談も随時行っています。



保健師・産業カウンセラー
キャリアカウンセラー CDA
認定産業看護師
公認心理士 田名彩子



保健師・産業カウンセラー
キャリアカウンセラー CDA
與儀雅代



連絡先

首里城下町クリニック 働く人健康支援室
098-885-5000

携帯 080-4312-9200(田名彩子)
メール sien@sjc.dr-clinic.jp(働く人健康支援室)

プライバシーは守ります。
お気軽にご利用下さい！