

声のかすれ

～ 嗄声（させい） ～

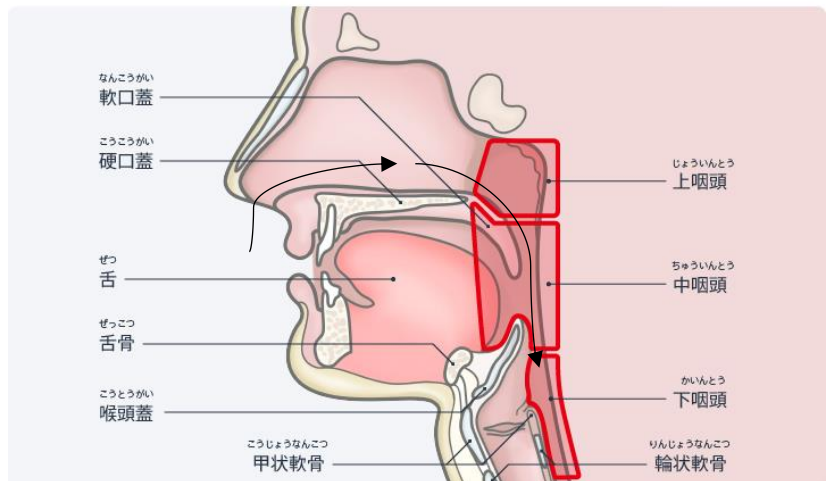
原因

日常生活から考えられる原因	
声帯の酷使	歌いすぎ。しゃべりすぎ。などにより声帯を酷使した場合、声帯が炎症やむくみを起こして声がかすれます。悪化すると声帯ポリープや声帯結節になってしまう可能性があります。声の使い方が悪い場合が多いです。
タバコの吸いすぎ お酒の飲みすぎ	タバコに含まれるタールは気管や気管支を刺激します。アルコールはのどを刺激します。タバコもお酒も声帯に炎症を起こし、むくみとなり声がかすれます。
加齢	高齢の場合、声帯が萎縮することで声帯の2枚ヒダに隙間ができ、その隙間から息が漏れてしまうのでかすれた様な声になります。
その他の悪化要因	・鼻炎（鼻閉がなくても）・空気の乾燥・逆流性食道炎
病気の症状として考えられる原因	
風邪 声帯炎	喉頭（のど）に炎症が起こることによって粘膜が腫れ、のどの痛みや咳、声枯れが起こります。通常は1～2週間で完治します。
急性喉頭蓋炎	のどの炎症が重症化した状態です。急激に喉が悪化し、窒息の危険があります。
声帯ポリープ	声帯のふちに腫れ物ができ、声のかすれや高音が出にくくなります。ポリープが大きくなると呼吸困難になる場合もあります。
声帯結節	声を酷使する人がなりやすいです。声帯に突起ができ、声のかすれや高音が出にくくなります。無理に声を出し続けて結節が硬くなってしまうと手術が必要になってきます。
喉頭がん 下咽頭がん 甲状腺がん	がんが声帯を障害することで嗄声になります。たばこや飲酒が原因のがんです。 ※電子タバコもタバコと同様に身体に悪いです。
声帯溝症	加齢や喫煙などの慢性炎症により声帯にシワができた状態で治りにくいです。
反回神経麻痺	声帯を動かす神経が原因で声帯が動かなくなった状態です。声帯自体の異常ではないので、それ以外の原因（肺がんや食道がんや大動脈瘤など）を精査し治療します。

検査

喉頭ファイバー

直径3-4mm程度の細いチューブを鼻腔から挿入し、鼻やのどの複雑で凹凸のある部分をなるべく刺激しないように動かしながら観察していく検査です。



治療

- ① 原因疾患の治療
- ② 声の安静…炎症はなく、加齢による場合は逆に発声することが必要です。
- ③ 炎症に対して…消炎剤（内服・吸入）・鎮咳薬
- ④ 乾燥に対して…保湿・漢方薬
- ⑤ 結節予防…内服薬

予後

炎症が治まってもかすれ具合が改善されない場合はボイストレーニングとして理学療法への紹介状をお出しします。



日常生活で出来るトレーニングと注意点

注意点	NG 行動	ポイント
①声を使いすぎない	大声を出す・咳払い・歌いすぎ	30分を目安に休憩を取るのが望ましい。
②声帯に負荷がかかる 発声をしない	ささやき声で話す・力んで声を出す 興奮して話す・早口で話す 泣き喚く・奇妙な声をまねて出す	1対1で話す際の自然な発声が一番負担が少ないです。
③生活改善	タバコ・お酒 のどの乾燥・冷え・汚れた空気を吸う 激しい咳・咳払い・息こらえ（踏ん張る行動など）	一日グラス 8～12杯程度の適度な水分補給が声帯の活動を容易にするといわれています。（なるべく冷水は避けましょう。） 保湿には濡れマスクもおすすめです。



ストロー発声法

声の使い方が悪い人におすすめです！

- ①ストローを変形しないようにくわえます。
- ②くわえた状態で音階の上昇・下降。連続した強弱をつけて発声を行う。
- ③ストローをくわえたままで歌を歌うのも良い。

ストローで行う事で圧力が加わり、自然に腹式呼吸になります。

ストローをくわえることで、上顎に刺さらないようにしようと意識が働き、軟口蓋が開き発声しやすくなります。