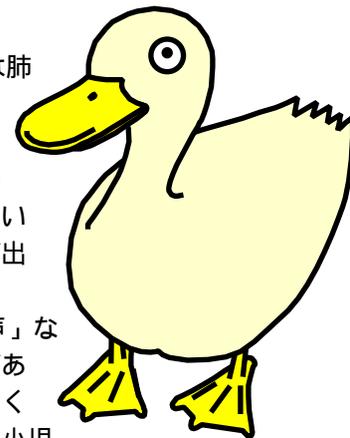


声の衛生

私達が普段何気なく使っている声は、どうやって、どのようにでるのでしょうか。「声」は肺から出てきた息が気管を通して、そのてっぺんの、丁度のどぼとげの奥にある、筋肉と粘膜でできた声帯を振動させて音になり、その音に口や鼻で響きが与えられて、口から外に出て初めて「声」になります。私達は、普段この声を自分の耳で聞いて、無意識のうちに、その大きさや高さを調節しています。したがって、鼻が悪い時に鼻声になったり、うるさい所でいつのまにか声が大きくなったりします。また激しい運動の後など、息が乱れているとき声が出てにくくなります。従って、耳、鼻、肺、気管などすべて健康でなければ良い声は出ません。

では、のどに病気があると声はどの様に変化するのでしょうか。「かすれ声」「ガラガラ声」などと呼ばれる声の変化を総称して、嚙声（させい）といいます。嚙声は、声帯付近に病気がある時にみられ易い症状で、左右の声帯が十分に閉じなかったり、規則的な振動が起こりにくくなったために、声に息漏れや音の濁りの雑音が混ざった状態をさすものです。子供の嚙声（小児嚙声）は、小学校では1クラスに数名はいると言われており、この事から学童嚙声とも言われ、小学校低学年の男子に多くみられます。学童嚙声の原因は色々ありますが、大部分は声の濫用（声の無理な使いすぎ）によるものです。



学童に嚙声の多いことは必ずしも日本だけの事ではありませんが、諸外国に比べ一般的に日本の子供は、大声で騒ぐ傾向が強いことが古くから指摘されております。確かに日本では、大きな声をだして遊ぶ事は「元気があってよしい!」というイメージがあり、特に近年スポーツ振興がうたわれ、それにともないスポーツで大声をはりあげる子供が増えております。一番大切なことは大声をはり上げる習慣をつけないように、日頃の「声の衛生」管理が必要です。肝心な事は「健康な体」と「声の衛生」です。体の健康管理については、家庭や学校で普段十分注意している事と思います。

“ 良い声は文化のバロメーターです ”

