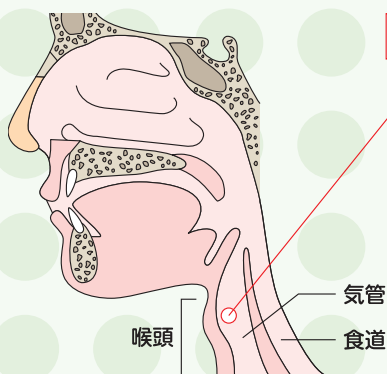


喉頭炎で声のかれた人 声の出しにくい人に

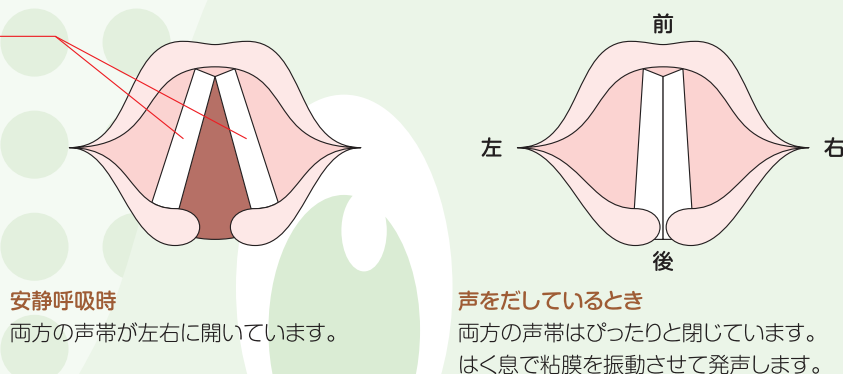
● 喉頭とは ●

- 首の中ほど（のどぼとけの部分）にあり、声帯はその真ん中にあります。
- 空気の通り道（気道）の一部で声帯は声を出すことが大きな働きです。

声帯の位置



声帯のしくみ（上から見た図）



● 声のかれやすいのは次のような職業や趣味の人です ●

- 先生・お坊さん・バスガイド・電話交換手
アナウンサー・歌手・営業・セールスマン
運動部練習・コーラス・カラオケ・詩吟
民謡・その他

● 声帯の安静 ●

- 用件は手短かに、必要以外の声は使わない。
- なるべくあいづちをうったり、うなずくようにする。
- 表情・動作・手でカバーする。
- 長電話・長話・カラオケはダメ。
- どなる・叫ぶ・かけ声など突然の大声はもっとも悪い。
- 騒音の中やカゼの吹く中で話さない。
- 咳や咳払い、くしゃみも声帯に影響する。

● 早くなおすには次のことに気をつけましょう ●

- まず声を使う量をへらす、できれば沈黙療法。
- 酒・タバコはやめる。
- のどがいつも湿っているようにする。
（あめ・トローチをなめる。マスク・吸入器を使う）
- カゼ・過労・睡眠不足・不摂生等には十分気をつける。

● 声の出し方 ●

- なるべく相手に近づいて、ささやくように話す。
- のどや肩に力を入れず、リラックスして声を出す。
- 一気に話さず、息つぎをして間をとるようにする。
- 深い呼吸（腹式呼吸）でゆっくり、しかも低い声で話すようにする。

★ 以上のことを守った上でのみぐすり、うがいぐすり、トローチを服用し、治療に通ってください。