

# 小森耳鼻咽喉科医院だより

VOL.19



ご挨拶

院長 小森 貴



暑い季節になってまいりましたが、皆様方がいかがお過ごしでしょうか。夏バテをせず、無事にこの夏を乗り切っていただくことを心からお祈り申し上げます。さて、

夏場は内臓も負担のかかる季節ですが、最近の間ドックなどの調査では、成人男子では、他の臓器の検査値に比べて肝臓の検査値が最も悪く出るというデータも出ています。そこでこの欄では、肝臓にやさしい食生活のポイントを紹介させていただきます。

主に次の5項目を守っていただくと、肝臓が元気を取り戻すといわれています。

1. 魚、豆などの良質のタンパク質をたっぷりとる。
2. 適正なカロリー摂取を心掛ける。
3. 野菜、果物でビタミン、ミネラルを十分にとる。
4. 全体として消化のよいものをとる。
5. 黄疸が出ている場合は脂肪を控える。

ここで、4項目目の適正なカロリー摂取を心掛ける、ということに対してどれくらいが適正なのかという疑問が出てくると思います。カロリーの適正な摂取量は、年齢、男女、女性では妊娠しているか、などで変わってきます。適正なカロリーについては、医師や栄養士に相談して下さい。

声変わりは、医学的な正式名称では「変声障害」といいます。体の成長に伴って起こる現象なので病気ではありません。男性では明確に声変わりが起こりますが、女性でもわずかに起こります。女性の場合は男性よりも早期に10歳を過ぎた頃に起こります。男性では14、5歳に多く起こります。

声変わりが起こる時期には、喉頭は前後、上下に急速に大きくなり、特に男性ではいわゆる「のどぼとけ」と言われるように喉頭が前方に飛び出し、外見上もハッキリわかるようになります。

声変わりの時期には一時的ですが、特に男性ではつやのない、しゃがれた声になり、声の高さも不安定になります。しかしこれは1年以内にはおさまり、安定した声になります。

まれには、声変わりが順調に進まず、いろいろな症状があらわれることもあります。この場合は声変わり障害と言う一種の病気ですから、耳鼻咽喉科で診察を受けることが大切です。耳鼻咽喉科では喉頭を調べて何らかの障害がないかを検査します。何らかの異常があれば治療をしますが、異常がない場合には発声の矯正を行うことになりません。

発声の矯正は、静かにならだらかにできるだけ低い声で発声練習をさせ、地

声を出させるようにします。一番一般的な方法は、「のどぼとけ」を後下方に圧迫して発声練習をさせます。このような練習で地声の発声ができるようになれば、その後は意識しなくても発声できるように慣らしていき、発声の矯正は終わります。

ただし、発声の矯正は耳鼻咽喉科での指導に基づいて行わないとこえって悪化させたり、また隠されていた病気が発見されない場合もあります。声変わりが順調にいかない場合、一番恐いのは隠された病気がある場合ですのでくれぐれも耳鼻咽喉科を受診することをお勧めします。

### 声変わりが起こる時期の体の変化

喉頭は前後、上下に急速に大きくなり、特に男性ではいわゆる「のどぼとけ」と言われるように喉頭が前方に飛び出し、外見上もハッキリわかるようになる。

声変わりの時期には一時的に、特に男性ではつやのない、しゃがれた声になり、声の高さも不安定になるが、1年以内にはおさまる。声変わりが順調でない時は耳鼻科を受診。

## 〈スタッフ紹介〉



達富 真司  
(副院長)

長い梅雨もそろそろ終わり、天気の良い日が多くなってきました。

今年4月から毎週土曜日の午前外来診療をさせて頂いています。

これからの季節はクーラーなどのため部屋の内外で温度差が激しく、体調を崩しやすくなります。

耳・鼻・喉など、何か気になることがありましたら、どんなことでもお気軽にご相談下さい。



- 診察科目 耳鼻咽喉科、気管食道科 手術および入院施設有り
- 診療時間
 

月 曜	／AM8:30～12:00	PM1:30～5:00
火 曜～金 曜	／AM8:30～12:00	PM1:30～5:30
土 曜	／AM8:30～12:00	PM1:30～3:00
日・祝祭日・木曜日	午後休診	

金沢市橋場町3番9号 TEL.076 (221) 5027

# 小森耳鼻咽喉科医院