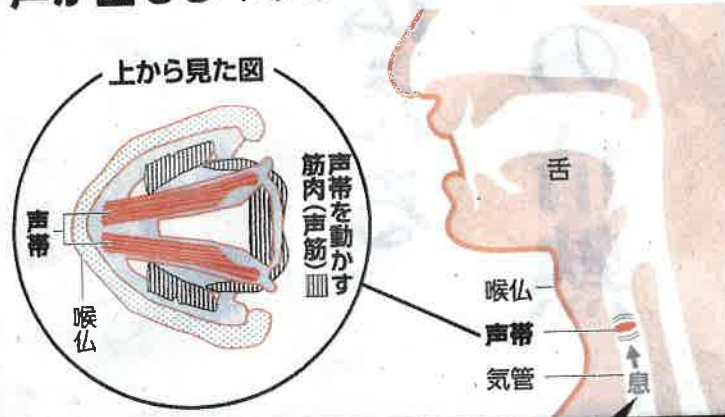




年を取ると声が変わるのはなぜ？

声が出るしくみは？



肺から送られた空気(息)によって、閉じた声帯(ひだ)がふるえて出る

年を取ると... 声帯の太さの変化や「声筋」の衰えで、声の高さが変わったり、かすれたりする

「声筋」の衰えを防ぐには... お風呂で歌うのがおすすめ



渡辺雄介さんによる

のちゃん テレビで音楽番組を見ていたら、おばあちゃんが「この歌手は昔と歌声が変わってなくてすごい」と言ってたよ。

藤原先生 年を取ると、高い歌声が出にくくなる人が多いね。話す声も、若い人とお年寄りでは違うと思わない？

の 確かに。どうしてかな？

先生 まず、声が出るしくみから考えてみよう。のどの奥の下の方にある「声帯」のひだが、肺から送られた空気(息)で振動することで声になるよ。声量や音色は舌や唇、口蓋垂(のどちんこ)を動かすことで調整する。車に例えると息がガソリン、声帯がエンジン、舌などがハンドルだね。

新潟県・須貝恵理子さん(56)からの質問

声帯や声筋の変化 使ってトレーニングも

の の ふむふむ。

先生 年とともに、そのどれかが変化することで声が変わるんだけれど、一番は声帯だね。声帯は粘膜に覆われた筋肉で、呼吸をするときは左右に開いていて、「声筋」とも呼ばれる周りの筋肉が動かしているよ。

の の どう変わるの？

先生 男女で違う。女性は40、60代ごろに閉経すると、女性ホルモンの量が減って男性ホルモンの割合が増えるので、声帯が太くなる。すると、振動数が減って、声が低くなるよ。逆に男性は仕事を定年退職した後で声が高くなる人が多いのだけれど、これは人と話すことが減って声帯がやせることが理由と言われている。

の の 思春期に男子の声が低くなる「声変わり」とは違うの？

先生 男子は、小学校高学年あたりからのど仏が前に出て、声帯が長くなって声が低くなる。しくみは似ているね。

の の 声がかすれるのは？

先生 声帯がやせたり声筋が衰えたりすることで、声帯を閉じても隙間ができてしまうことが原因だね。のどの病気が原因の場合もあるから注意が必要だよ。

の の 声が変わらない人は何が

先生 個人差もあるけれど、声帯や声筋は他の筋肉と同じで使わないと衰える。歌手や声優などで声が昔と変わらないのは、トレーニングしているからだと思うよ。

の の 使うのが大事なんだね。

先生 普通の人にとっては、年齢によって声が変わること自体は当たり前だから、落ち込む必要はないよ。ただ、のどの筋力が低下すると、食べ物や飲み物が飲み込めなくなったり、ふんばりがきかなくなったり、息をつけた方がいいね。

の の 何をすればいいかな？

先生 おすすめは、家のお風呂に入りながら歌を歌うこと。音が響くし湿度も高いから、のどの負担が小さく上手に声を出せるよ。

の の 楽しいトレーニングだね。

先生 歌うのに夢中になって、のばせないようにね。

(取材協力)山王メディカルセンター副
長・国医療療福祉大学東京ポイスセンタ
長の渡辺雄介さん、構成||佐々木俊

