

# 声の衛生

-音声外科手術を受ける前に-

独立行政法人 国立病院機構

東京医療センター 臨床研究センター

人工臓器・機器開発研究部長

角田 晃一

Tsunoda Koichi, MD

# 音声外科 (Phono-Surgery)

- 1971年 スペイン語でVon Leden
- 1980年 英語で一色
- 音声改善を目的とした外科治療
- 日本人が筆頭著者が約20% (PubMed)
- 英文一流総合誌に多くの日本人編集委員

近年、著しくその需要が高まり、  
日本人が世界をリードしている医学分野

# 音声外科

Phono-Surgeryは1960年ごろ提唱された。

音声障害を外科的に治し人間のQOLを改善。

## 音声外科の基本

1. 全身状態の把握(脳、心・肺機能他すべて)
2. 耳鼻咽喉科の他疾患の把握(ことばの鎖)
3. 生活環境、指導を含めた保存治療を試みる
4. 手術
5. 社会生活復帰後の管理

\* 病態に勝つ勝負が可能。(待つ事が可能!)

\* 病態に勝つ勝負が可能。(待つ事が可能！)

## 音声外科手術の前に

1. 全身状態の把握
2. 耳鼻咽喉科や  
感覚器in-put疾患の把握
3. 声の衛生、発声の機序を含む
4. 逆流性食道炎の生活指導
5. 悪性の否定と脳血管障害の予防  
(5. この場合がんのや脳血管障害の治療最優先！)

# 音声障害の治療

## 1. 生活指導

(声の衛生、GERDの予防)

手術の前に  
自分で治す！  
努力の意味有！

2. 薬物療法 (発声器官全体をとらえて)

3. 音声訓練 (医師・言語聴覚士)

4. 音声外科手術 (1-3でだめなとき)

1) 隆起性病変 (LMS、摘出、蒸散他)

2) 声門閉鎖不全 (喉頭形成、移植術)

\* 手術は低侵襲のもの内視鏡へ移行

# 「声の衛生」

自分でできる、手術がうまくいく為の努力！

●声の衛生

加湿が  
エンジンオイル

のどの病気を予防するためにいちばん大切なことは、大声を張り上げる習慣をつけないような日ごろの「声の衛生」管理です。健康な生活を送るために肝心なことは「健康なからだ」と「声の衛生」です。からだの健康管理は家庭や学校でふだん十分注意していることと思います。そこで、もう一つの声の衛生を保つための注意事項を以下のようにまとめました。日常生活で活用してください

- ①叫んだり、金切り声をあげたり、大声で笑うことを避ける  
—応接するときはみんなで声をそろえれば小さい声でもすむ
- ②裏声で話したり、無理な高さで発声したりすることをやめ、ささやき声も避ける  
—自分にとってもっとも楽な大きさと高さの声で話す
- ③けむたいところやほこりっぽいところ、たばこを吸っている人のそばに行くのは避ける  
—たばこの煙やほこりは声の敵
- ④せきばらい、からせきは必要最小限度にとどめる  
—食事のときは少しずつ、むせないようにゆっくり食べる
- ⑤うるさい機械のそばや大きな音で音楽を聴いているときや、ドライヤーを使っているとき、バス、電車、地下鉄、飛行機、自動車の中など、うるさい乗り物の中での会話を避ける  
—うるさい所ではおとなしくする。必要なことは相手の耳もとで話す
- ⑥話したくても思うように声の出にくいときは、無理に話さない  
—楽に出せる声を使う。筆談も一つの方法
- ⑦話をするとき、くび、肩、胸、のどなどに力を入れない  
—発声がいちばん楽なリラックスした姿勢で話す。呼吸法も大切
- ⑧冷たい空気や乾燥した空気の場所は避ける  
—部屋の中はある程度の湿り気が必要
- ⑨屋外や広い部屋で遠くの人に対して話すのは避ける  
—相手の近くへ行って話す
- ⑩かぜをひかないように注意し、かぜのときはできるだけ声を休ませる  
—疲れたときやかぜのときはまずからだも声も休ませる

以上の注意を守るのも大切ですが、その前に人が話しているときは、話している人の気持ちになって、静かに最後まで聞く姿勢を身につけましょう

声帯振動は一秒間に100-300回  
一秒声を出せば100から300回左右の  
声帯がぶつかりあう！痛みは無い！

## 本人の注意

1. 乾燥、埃に注意
2. 無理な発声の禁止
3. 大声を出さない
4. 声の出にくい時は出さない
5. 風邪の時は無理をしない

## 環境の注意

1. 騒音環境
2. 空気の悪い環境

## ポイント

風邪を引いたら声を出さない！  
無理な大声・発声を避ける！  
相手の話をよく聞く！

# 胃-食道逆流(GER)の予防

## 胃-食道逆流症状の予防

**原因:** 口から摂取した食べ物は、食道を通過して胃に入りそこにある胃液(塩酸)によって消化されます。この胃酸が何らかの原因で食道に逆流することによって起こる症状です。

**症状:** 胸焼け、ゲップ、胃もたれ、のどの違和感、異物感、咳など。

**日常生活の注意:** 食後に分泌され、ストレスで増える胃酸の逆流の予防。

寝る前2時間は食事、お酒をさける。

禁煙を心がける、ストレスをさける。

脂肪食、アルコールは夕食時は程ほどに。

食後すぐ横にならない。

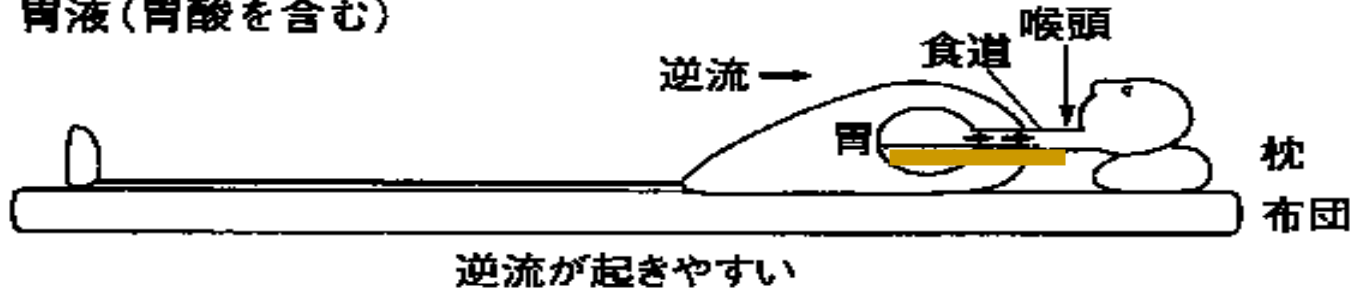
早食い、食べ過ぎ、飲み過ぎに注意。

**睡眠時の注意:** 逆流防止のため、病院のベッドは上半身が高くなるベッドを使用しています。胃酸の増えた胃であっても、胃より食道、食道より喉頭を高く保つことで物理的な逆流を起こしにくくします。病院のベッドを家庭で求めなくても、布団の下に肩から頭にかけて座布団を敷き、あとは普通に枕をして寝れば、ちょうど上体を高く保てます。喉頭と食道を胃より高い位置(5~10cm)に保てば喉頭への逆流刺激は軽減できます。

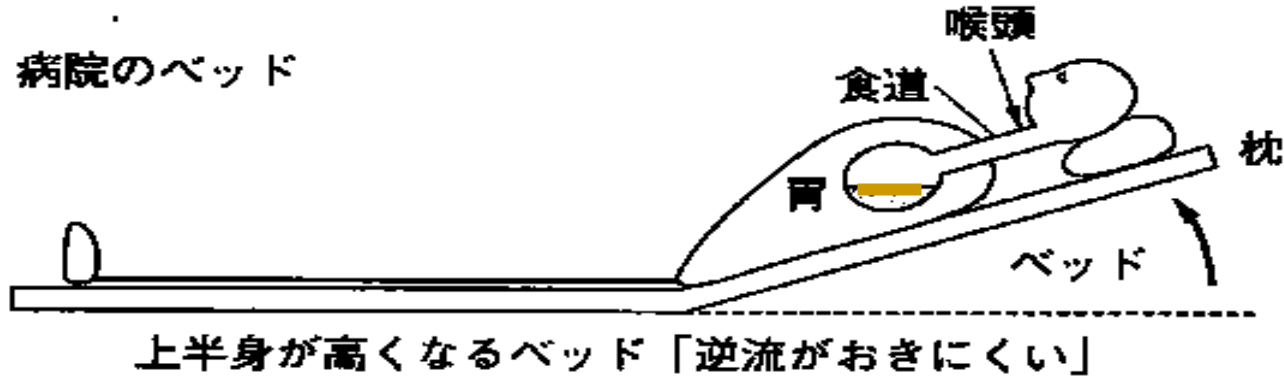
腰や肩などに負担をかけぬよう無理せず、可能ならしばらく試して下さい。

# 胃-食道逆流の予防

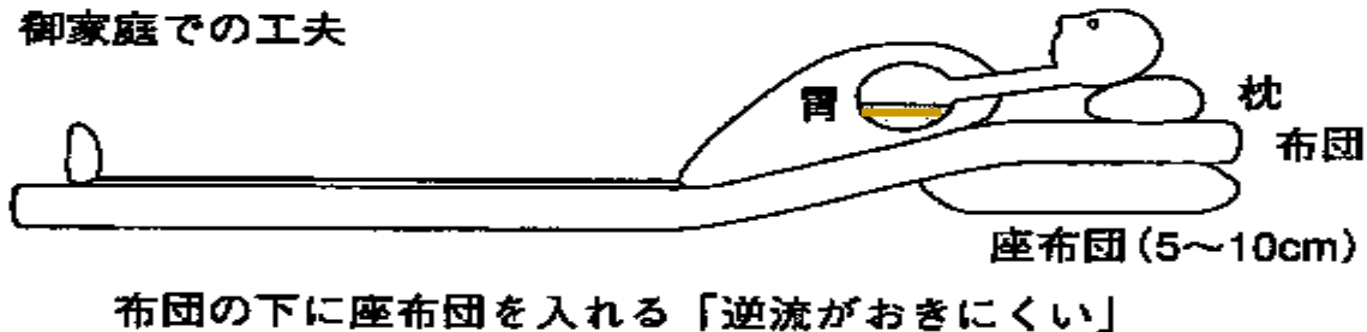
胃液(胃酸を含む)



病院のベッド



御家庭での工夫





# 保存療法

生活上の注意 = 加湿!

うがい。生活の節目に  
マスクをする。埃と加湿  
掃除をする。生活環境  
飴をなめたら水を一杯のむ。  
風邪の時は(禁入浴シャワー)

## 補助機器

1. \* スチーム吸入器
  2. 加湿器
- \* スチーム蒸気のもので  
100Vで作動。  
定価: 1万円 (5-7千円)

## 薬物療法

消炎剤(炎症を取る)  
耳・鼻などの機能改善  
全身の機能改善  
逆流性食道炎の治療薬  
声帯への負担を減らす



# 音声障害の治療

1. 生活指導（声の衛生、GERDの予防）
2. 薬物療法（発声器官全体をとらえて）
3. 音声訓練（医師・言語聴覚士）
4. 音声外科手術（1－3でだめなとき）
  - 1) 隆起性病変（LMS、摘出、蒸散他）
  - 2) 声門閉鎖不全（喉頭形成、移植術）

\* 手術は低侵襲のもの内視鏡へ移行

手術の前に声の衛生で、自分で治せる可能性有！