



# くまさんだより 第9号

新座駅前耳鼻咽喉科

目次

おもて

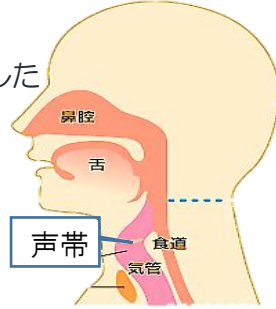
声が出る仕組み、声帯

うら

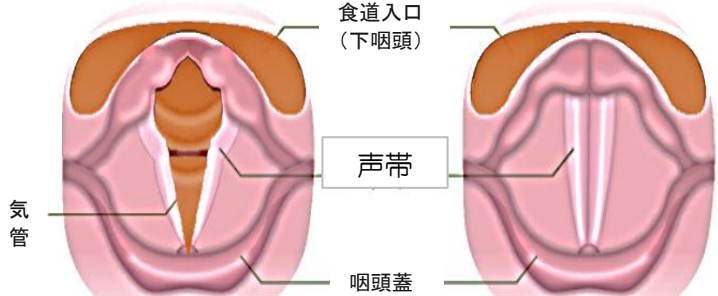
気になる！ウイルスについて  
嬉しいはなし

## ◇ 声帯とは？

喉頭には左右の壁から張り出した  
一対の帯状のひだがある。  
1~1.5cm程の大きさで、  
このひだが声帯である。  
声帯の振動に異常があると  
声がれが生じる。



## ◇ 声が出る仕組み



【呼吸時】声帯は開く

【発声時】声帯は閉じる

発声時、声帯は閉じていて、肺からきた空気が  
声帯を振動させることによって生じた音が  
のどや口・鼻の中で共鳴することで声になる。

喉頭にある筋肉が、声帯の左右のひだを  
左右・前後・厚みを変えたりすることで、  
声帯をコントロールしている。

## ◇ 声帯の観察

- 間接喉頭鏡：鏡にうつしてのどの奥まで観察
- 内視鏡：鼻からのどの奥へ入れて観察  
(喉頭の状態、発声時の声帯の動きを診る)

喉頭鏡は、気管・食道の入口  
までみることができる。



## ◇ 声帯の主な病気

- 声帯の炎症  
風邪により声帯に炎症が起き、声がれが起きる。  
声を出さずに安静にしていれば、  
風邪が治るとともに数日で治る。
- 声帯ポリープ  
声帯にポリープができる。  
大声を出した後や声帯を酷使した後にできる。
- 声帯結節  
発声時に声帯の擦れ合う所が、たこの様に硬くなる。  
声帯を酷使する職業に多い。  
(学校の先生・歌手など、男性より女性に多い)
- 喉頭癌  
声帯にがんができると声がれや異物感がある。

## Q 声帯は痩せるって本当？

### A 声帯は萎縮します

声帯が萎縮し、容積が減少することで、  
声を出そうとしても隙間ができてしまい、  
声がれや声が出しにくくなる。  
加齢とともに声帯が萎縮することがある。  
急な体重減少などが原因となることもある。

## ◇ 生活の注意点

- 声の酷使を避ける
- 過度の喫煙、飲酒を避ける
- のどの乾燥を避ける  
(加湿、水分補給、マスク装用など)



声がれがあるときは  
なるべく声を使わず、  
話さなくて良いときは、  
沈黙を守る生活をしましょう！

	高い声	低い声
振動回数	多い 成人男性：1秒150回 成人女性：1秒200~300回	少ない
声帯の長さ	短い	長い

## 声変わりってどうしてなるの？

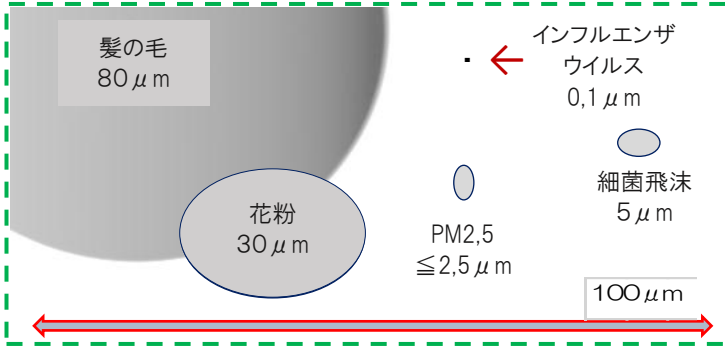
体の成長とともに、のどぼとけが外に出て、  
内側にある声帯が引っ張られて長くなり、  
また厚みを増すことで声が低くなっていく。

- ☆ 声変わりは男性も女性もあるが・・・
- 男性ホルモンが大きく関係しているため、  
男性のほうが変化が大きい。  
ホルモンの分泌は12~15歳頃に増え、  
子供っぽい高い声から、約1オクターブほど  
低くなり大人の声になる。

## 『 気になる！ウイルスについて 』

新型コロナウイルスは、2019年12月頃、中国湖北省の武漢で発生しました。世界中に広まり、大きな影響を及ぼし、WHO（世界保健機構）は、新型コロナウイルス感染症を「**パンデミック※**」と表明しました。

### ◇そもそもウイルスとは？



#### 身近なウイルス

- ・インフルエンザウイルス
- ・ノロウイルス
- ・ロタウイルス
- ・RSウイルス

ウイルスは大きさや仕組みが細菌と異なる。  
(特徴) ・細菌の1/50程の大きさ  
・細胞がない

(増殖方法) ヒトの細胞内に寄生して、その栄養を吸い取って増えていく。細胞内で増殖すると、その細胞を壊して、他の細胞へと寄生していく。

### ◇ウイルスが物に付いた時の生存時間

(新型コロナウイルス)

段ボール	最長24時間
プラスチック ステンレス表面	最長2～3日
空气中	3時間

医療噴霧器で咳やくしゃみに似せて噴霧した結果

(インフルエンザ)

通常の飛沫	2～8時間 乾燥していれば24時間
凹凸の多い表面 (衣類や紙など)	8～12時間
凹凸の少ない表面	24～48時間

目に見えないウイルスは、手すりやドアノブ等に長い間付着しています。こまめに手洗い・うがいをして感染を予防しましょう！

### ～当院の主な感染予防対策（新型コロナウイルス）～

- ・定期的に窓を開けて換気
- ・ソーシャルディスタンスの確保
- ・消毒液による頻回の手指衛生
- ・手すりやイス、受付カウンターなど頻回に消毒
- ・職員の健康管理（出・退勤時の体温計測、マスク着用）
- ・図書閲覧とチャイルドルーム使用の中止 など



### ◇滅菌・消毒・抗菌・除菌の違い

<p><b>殺菌</b></p> <p>滅菌：菌やウイルスを完全に殺す</p> <p>消毒：菌やウイルスをある程度殺す</p>	<p><b>殺さない</b></p> <p>抗菌：菌の増殖を抑制する</p> <p>除菌：菌やウイルスをある程度減少させる</p>
---	---

### ※パンデミックとは？

世界中で病気が流行し、人々がコントロールできなくなったことを意味する。

#### <3つの基準>

- ①ヒトからヒトへの感染が続いていること
- ②死に至る場合もある病気を引き起こすこと
- ③世界中に感染が拡大し、多くの人々が影響を受けていること

	アウトブレイク (集団発生)	エピデミック (流行)	パンデミック (世界的大流行)
状況	感染例の増加	感染例の突発的な流行	数多くの人に影響を及ぼす
例	季節性インフルエンザ	SERS	新型インフルエンザ

WHOがパンデミックという言葉を使うことはほとんどないため、それだけ世界が**とても危ない状態になっている**ことを表わす。

### 嬉しいはなし

- ☆子連れのかたより  
長い間、通院治療していた中耳炎が治癒。  
「子供が小さい頃から通っていたから通院がなくなるのは寂しいわ」
- ☆高齢の女性よりお会計にて  
おつりをトレイにのせてお返し。  
「いつもトレイに綺麗に取りやすくのせてくれてありがとう」