

# 小森耳鼻咽喉科医院だより

VOL.28



ご挨拶

院長 小森 貴



暑い夏も終わりを告げ、食卓からも秋の香りが漂う時期になりました。秋の味覚といえば、健康効果が期待できるものがたくさんあります。

**サンマ**…不飽和脂肪酸のEPA（エイコサペンタエン酸）、DHA（ドコサヘキサエン酸）や、良質のたんぱく質、ビタミン、ミネラルが豊富で、生活習慣病の予防や、夏の疲労回復にうってつけの魚です。尾の付け根や口先が黄色いものが、脂がのっているという目安です。

**カツオ**…秋の戻りカツオは、春の初カツオより脂がのっていて濃厚な味。カルシウム、ビタミンD、鉄分、EPAなどが含まれるので、骨粗しょう症や貧血などに効き、特に女性にお勧めです。

**サツマイモ**…ビタミンCはいも類の中でも一番豊富で、焼き芋など加熱してもあまり壊れず残ります。皮にも食物繊維やカロチンが多いので、できれば皮付きのまま調理しましょう。

**クリ**…糖質のでんぷんが主成分で、ビタミン類や食物繊維も多い滋養食品です。渋皮には、抗がん作用で注目されるタンニンも含まれています。

**カキ**…「柿が赤くなると医者が青くなる」というほど、薬効に優れた果物の一つです。ビタミンCが豊富で、1/2個で1日の必要量がとれます。そのまま食べるのももちろんですが、サラダやなますなどにして活用しましょう。葉にもビタミンCが多いので、柿の葉茶にしてはどうでしょうか。

**ナシ**…90%が水分で、熱を冷ましたり、のどを潤して炎症を鎮める働きがあります。肉類の消化を助ける働きもあるので、食後のデザートに向いています。偏りない食生活で、「食欲の秋」を楽しめるようにしたいものです。



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、年齢的には男性よりも早期に始まり男性では14〜15歳頃に多く起こります。

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、外見上もはっきりわかるようになります。

声変わりの時期には、一時的につやのない、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ないこともあります。この場合は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。喉頭を調べて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よってスムーズに声が出るようになります。

発声の矯正は、静かにな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。一般的な方法は「のどぼとけ」を後下方に圧迫しての発声練習です。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なります。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か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、別の病気を見逃しているかもしれないかもしれませんから、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咽喉科を受診する。



### 〈スタッフ紹介〉



副院長  
北 圭子  
(きたけいこ)

白井副院長に代わり、本年7月から診療にあたることになりました。患者様やその家族の立場にたった診療を行うように心がけてまいります。

どんなことでもお気軽にご相談ください。どうぞ宜しくお願いします。

- 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	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

Mail address : komori@ishikawa.med.or.jp

Home page address : http://www4.ocn.ne.jp/~komori/

# 小森耳鼻咽喉科医院

