

保健師さんの健康チェック

のどに負担をかけない生活習慣

〜声帯ポリープを予防するために〜

滝宮総合病院 保健師 太田 奈都紀さん

のどの奥のイガイガした不快感や声のかすれが続くことはありませんか。のどの不調が続くときは「声帯ポリープ」が原因となっている場合があります。

声帯ポリープとは

「声帯ポリープ」とは、声帯にできた小さく隆起した良性的のことです。風邪や声の出しすぎにより声帯を酷使することで炎症が起こり、それ以降も声を出す生活を続けると粘膜から出血してポリープとなります。

症状は①声がかすれる②声が低くなる
③声が途切れる④声を出すすと疲れる などです。
のどの負担を軽減することにより、声帯ポリープの発症や再発の予防につながります。

のどに負担をかけないために(声帯ポリープの予防)

●鼻呼吸をする

鼻呼吸は空気が鼻の中を通る間に適度な温度や湿度になり、のどを守ってくれます。

●保湿を心掛ける

マスクを装着すると、呼吸に含まれる水分でのどを潤すことができます。
こまめに水分補給することも大切です。

●長時間、話し続けて声を出し過ぎないようにする

声を出し続けることは、声帯に負担がかかります。

●大声で叫ばないようにする

大きな声を出す場合は、マイクなどを使用しましょう。

●アルコール飲料を飲み過ぎない

アルコール飲料は、声帯の粘膜に直接負担がかかります。

●喫煙しない

喫煙は、煙草に含まれるタールなどが、のどに蓄積されます。



屋島総合病院・滝宮総合病院「院内学術講演会」の休止について

現在、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、院内学術講演会を休止しております。今後の講演会再開につきましては、広報誌「きらり」や病院ホームページ・ポスター等にてお知らせいたしますので、お手数ですが随時ご確認ください。

お問い合わせ先 ●屋島総合病院 企画広報課 TEL:087-841-9141 ●滝宮総合病院 庶務課 TEL:087-876-1145

「声がかすれ」などの発声の障害を予防するためにも、のどに負担のかからない生活を心掛けてください。