

声筋と嚥下  
機能の関係



最近、食事中にむせたりすることが多くなりました。嚥下機能の低下ではないかと思いますが、何か予防策はありますか。



嚥下（えんげ）  
機能低下の兆候  
の一つに、声帯を

動かす筋肉の低下があります。声帯は喉仏のやや下にある2本のひだで、呼吸時は開いています

が、発声時はきちんと閉じて肺からの空気で振動しています。

この振動が声で、この声帯を動かすのが声筋です。声帯がき

ちんと閉じないと飲食物が入り込みやすく、また声筋の衰え自体が、飲み込む筋肉など喉の筋肉の衰えにつながり、誤嚥（ごえん）を起こしやすくなります。まずは声筋の機能



を維持しましょう。特に食事中

にむせることが多くなったり、せき払いや痰

（たん）が増えるなどは要注意です。仮にそうでなくても、試しに裏声を出してみ

てください。かすれたりして、きちんと声が出ないと予備軍かもしれません。カラオケや朗読などもいいようです。声の活性化、「声活（せいかつ）」習慣が大切です。



朝倉病院  
理事長／院長  
田辺 裕久さん