

正しい発声法学びノドを守る生活を

慶友銀座クリニック
(耳鼻咽喉科・アレルギー科)の大場俊彦院長の診断



アントニオ小猪木さんは仕事柄、のどに負担がかかって、声帯が傷んでいると考えられます。

声帯の強さというのは個人差があって、無理な発声をして大丈夫な人

もいれば、そうではない人もいます。小猪木さんの場合、声帯が強くないのではないのでしょうか。

医学的には「声帯の結節」といって、こぶがでまやすくなる状態です。

エアロピクスのインストラクターのように体を動かしながら発声したり、酒を飲みながら発声すると声帯を傷めやすいというデータもあります。

まずはボイストレーナーに付いて、腹式発声など正しい発声法を学ぶといいと思います。のどに負担をかけないで声が出るようになります。また、

非常にまれなケースですが、のどに腫瘍があることもありますから、一度耳鼻咽喉科を受診されることもお勧めします。どんな声帯なのかを知っておくことも重要なんですよ。

その上で、日常生活上の注意点もお教えしましょう。第一に仕事の前にはお酒を飲まず、たばこも控えてください。

また、仕事でホテル暮らしをする機会も多いと思います。湿度管理に気がつけてください。ホテルの部

屋は乾燥しやすいため、風呂にお湯を張ってバスルームのドアを開け放しにしたり、マスクをして寝るなどの工夫をするといいでしょう。うがいもしてください。ただし、うがい薬を使う必要はなく、水で構いません。それから、食生活についてですが、のどに刺激となる辛い物は避けてください。

「芸人生命にもかかわるピンチ」と心配されているようですが、私はパフォーマンスの方法を変えすよ。例えば、マイクを使って芸をやるんです。プロレスにはいわゆる「マイクパフォーマンス」というのがあるくらいです。