

みどりっこだより



【発行・編集】
相模原協同病院
病児保育室「みどりっこ」

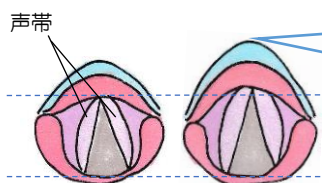
みどりっこは、お子様が病気やケガなどで保護者の方がご家庭で看病ができない時に、お子様の症状や体調などに合わせて回復に早く向かえるように専任看護師・保育士が保育看護を行い、1日を安心・安全で快適に過ごしていただく医療機関併設型の病児保育室です。

声変わり(変声期)について

声変わりとは「第二次性徴期」いわゆる思春期におこる生理的現象です。今までのように声が出せなくなったり、声の変化に子どもたちは戸惑い、不安に感じるでしょう。声成りは誰にでも起こる成長に伴う変化であることを、正しく理解することが大切です。

声変わりの仕組み

のどにある咽頭の骨格が大きくなって前に出ること、周りの筋肉が引っ張られ、声帯が長くなり厚みも増すために起こります。男の子は声成りが終わると、始まる前に比べて1オクターブほど声が低くなります。



のど仏が前にせり出すのに伴い、声帯も引っ張られて長くなり厚みも増す。

声帯はギターやヴァイオリンなどの絃と同様の動きをしています。



長・太 = 低い音
短・細 = 高い音

声成りは女の子にもあります！



男の子が大人になる過程で起こる現象と思われがちですが、第二次性徴のひとつなので、女の子にも起こります。ですが、男の子に比べて、のどの見た目や声の低さにほとんど変化がないため、気づかない人も多いかもしれません。声帯がやや上下に伸びることで、声域が広がり、女性らしい声になります。

どんな症状が出るのか

- ・ガラガラ声やかすれた声になる
- ・のどの痛みがある
- ・たんが絡む
- ・咳が出る

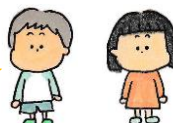
風邪症状と似ているので間違えるケースがあります。

これらは急激に成長する声帯に対して、発声を調節する筋肉の成長が追いつかないために、発声が不安定になります。

時期や期間は？

男女によって始まる時期が異なります。

男の子
13~15歳くらい



女の子
11~13歳くらい

個人差があり、早い場合は小学校の高学年頃から始まる人もいますし、遅い場合は高校生になっても始まらないという人もいます。

だいたい3ヶ月~11ヶ月くらいの変声期を経て、少しずつ安定した大人の声に変わっていきます。長い場合は1年以上かかることもあります。

声成り以外の身体の変化

- ・体毛が濃くなる
- ・のど仏が出てくる(男の子)
- ・体が筋肉質になる(男の子)
- ・体が丸みを帯びてくる(女の子)

声成りの時期に気を付けること

かすれた声が続いたり、うまく発声できなかったりしても、無理に高い声や大きな声を出さないようにしましょう。

声成りの時期は声帯の振動がうまくいかないため、無理に声を出そうとすると、声帯を傷つけ変声期が過ぎた後もかすれた声になってしまう可能性があります。



【文献】

- 1) 保健教材ニュース NO.1979 「のどの構造と声を出すしくみ」
- 2) ワム研「声成りはいつ？前兆は？思春期に訪れる変化とは」
- 3) Mother's Select「声成りとはどんな仕組みで始まりはいつ？詳しく解説！」