

康ステーション



人々を驚かす表情やしゃべり方は相手からの印象を大きく与えます。その印象を良くするためには、発声トレーニングが効果的です。

発声トレーニング④長音①
東京五輪まで健康長寿

「あー」といって、肺活量や声量アップの練習。やり方は10秒、息を吐きながら口を大きく開けて「あー」「えー」「うー」「おー」と一秒ずつ発声し、最後の「うー」は息が完全に伸びて息を吐ききった状態をキープして口を閉じ、口を動かさずに「あーえー」はほとんど変わらない。意識して口の形を作らないと音が歪んでしまいます。

「いー」で終わる言葉が多いので、「あー」はきりきり話さない人は自然に人から聞き返されることが多いと思います。最近、聞き返されることが多いという人は、自分の発音が悪くなった可能性についてよく考え、加齢により滑舌が悪くなったのではなく、人としてやる機会が減るなどして口の周りの筋肉が衰えている可能性があります。

電子新聞

タカマガジは、アンドロイド・スマートフォン・タブレット、iPhoneやiPadなどで紙面そのままが見られる「電子新聞」のサービスを提供しています。紙をくぐる必要はありません。画面にタッチして、左から右に指をスライドさせると、紙をめくることが出来ます。文字や写真の拡大もできるので、小さい文字が苦手な人には特にオススメです。写真、購読料は、アンドロイド版が各自(30日分)945円、1部売り1日分105円、iPhone版は1日分のみで960円と圧倒的にお得。文字が大きくなり読みやすい刊「電子新聞」を、ぜひご利用ください。

過労やストレス、睡眠不足などが発症の引き金になる「メニエール病」。春は、季節の変わり目や新年度の仕事の疲れからも起こりやすい。突然、激しい回転性のめまいに襲われ、同時に難聴や耳鳴りを伴って発作が繰り返されるのが特徴だ。

メニエール病

「内耳がむくむ病気」めまい、症状を訴える患者のうち、メニエール病と診断される割合は10%強。国内の患者は7万10千人と推定されている。初発のほとんどは30~60代の働き盛りだ。

耳膜閉塞感・日本橋大河原クリニック(東京)の大河原大次院長「顔写真」が説明する

「メニエール病は、内耳のリンパ液が増えて、内リンパ水腫(うむ)びみによって、神経が圧迫されることで症状が引き起こされます。しかし、なぜ水腫が起るのか分かっていません。性格がきつうめんて神経質なタイプの人に発症が多い傾向がみられ、個々のメニエール病も、メニエール病も大きく関係する。

「メニエール病は、内耳のリンパ液が増えて、内リンパ水腫(うむ)びみによって、神経が圧迫されることで症状が引き起こされます。しかし、なぜ水腫が起るのか分かっていません。性格がきつうめんて神経質なタイプの人に発症が多い傾向がみられ、個々のメニエール病も、メニエール病も大きく関係する。

めまいしたら、2週間以内に治療開始

この時季 気になるこの症状

《メニエール病の症状》
★突然、激しい回転性のめまいが起こり、難聴や耳鳴り、耳閉感を伴う。症状は数分から数時間で治まるが、その後、繰り返す。
★蝸牛型メニエール病は、上記のめまい症状がなく、耳症状だけ現れる。

「放置すると聴力低下」回転性のめまいは、ある日突然、現れる。立っただけ、ないほどの激しいめまいで、吐き気や冷汗、頻脈なども起る。数分から数時間間隔でめまい発作の間、片耳に耳鳴りや難聴、耳閉感を伴うという。

「めまい発作は長くても1日以内には治まりますが、その後も繰り返すのが特徴です。起る間隔は人によってまちまちです。めまいに慣れて放置していると、発作を重ねるたびに徐々に聴力が低下していきます。治療しても回復が難しくなるので要注意です」

「重要なのはめまい発作や耳症状が現れたら、その都度、治療して聴力を回復させること、治療は薬の服用にせよ、最も大切になります」



難聴の程度や種類を調べる純音聴力検査

聴力低下を防ぐには、めまい発作が起きたら速くその2週間以内に治療を開始すること。薬の服用に慣れると、発作の頻度も次第に減り、病気をうまくコントロールできるような人も少なくないという。

「一番困るのは、めまい発作を繰り返すことで不安を抱え、そのストレスで悪循環を引き起こすことです。メニエール病は発作を繰り返すが、きちんと治療すれば回復する病気だ」ということを患者さん自身が十分理解することが最も大切になります」

「聴力低下を防ぐには、めまい発作が起きたら速くその2週間以内に治療を開始すること。薬の服用に慣れると、発作の頻度も次第に減り、病気をうまくコントロールできるような人も少なくないという。」