

声を大切に使いましょう

人間は話したり歌ったりして、一生、声を使います。声の出し方が悪いと、声帯を痛め、いろいろな病気になります。

また、声帯の手術をして、声の悪い出し方を改めないで、病気が再発してしまいます。

悪い発声10が家に気を付けて!!

- ① 大声で叫ぶ、泣きわめく。
- ② 力んで声を出す。
- ③ 運動しながら声を出す。
- ④ 興奮して話す。
- ⑤ 早口で話す。
- ⑥ やかましい所で話す。
- ⑦ 疲れているときに話す。
- ⑧ 極端に高い声や低い声を出す。
- ⑨ 風邪をひいているときに声を出す。
- ⑩ 奇妙な声のまねをする。

声帯を痛める原因7が家に気を付けて!!

- ① タバコを吸う。
- ② 過度の飲酒。
- ③ 汚れた空気を吸う。
- ④ 激しいせき、せき払いをする。
- ⑤ 重い物を持ち上げる。

声を長く大切に

- 次のことに気を付けて、声を上手に使いましょう。
- ▷ 落ち着いて、ゆっくり、はっきり話す。
 - ▷ 相手が聞きやすい所で話す。
 - ▷ 楽に出る声で話す、または歌う。
 - ▷ 広い所、やかましい所で話すときにはマイクを使う。



- ⑥ 力を入れて物を押す、または引く。
- ⑦ 力んで排便をする。

文責 高田耳鼻咽喉科医院

高田信昭

夜間・救急医療機関	内容	医療機関名など	電話番号	診療・受付時間
小児科	夜間医療	福山夜間小児診療所(福山市三吉町南)	☎084-922-4999	毎日19:00~23:00(受け付けは22:45まで)
	救急医療電話相談	こどもの救急電話相談	#8000	毎日19:00~翌8:00
精神科	救急医療	小泉病院(三原市小泉町)	☎0848-66-3355	毎日24時間
	救急医療相談	精神科救急情報センター(広島市安芸区)	☎082-892-3600	毎日24時間
全般	夜間医療	福山夜間成人診療所(福山市三吉町南)	☎084-982-9946	毎日19:30~23:00(外科の場合は要事前連絡)
	音声ガイダンスによる休日夜間などの当番医情報提供	広島県救急医療情報ネットワーク 県全域	☎0120-16-9901	毎日24時間

※救急&予防サイト《こどもの救急》<http://kodomo-qq.jp>

8月	府中・新市・駅家地区の休日当番医						上下町の休日当番医	
	外科		内科		内科			
4日(日)	府中市民病院(鵜飼町) ☎45-3300	奥野内科医院(府川町) ☎46-3500	池田医院(福山市新市町) ☎51-2098			府中北市民病院(上下町上下) ☎62-2211		
11日(日)	中川整形外科医院(中須町) ☎52-3033	金光医院(府中町) ☎41-2938	さくらの丘クリニック(福山市駅家町) ☎084-972-2400			府中北市民病院(上下町上下) ☎62-2211		
12日(月)	内藤クリニック(福山市駅家町) ☎084-977-1070	谷医院(府川町) ☎45-1188	井上小児科内科医院(福山市駅家町) ☎084-976-4820			府中北市民病院(上下町上下) ☎62-2211		
14日(水)	せおクリニック(栗柄町) ☎40-0246	府中市民病院(鵜飼町) ☎45-3300	三島医院(福山市新市町) ☎51-2103			府中北市民病院(上下町上下) ☎62-2211		
15日(木)	小島病院(福山市駅家町) ☎084-976-1351	和泉医院(府中町) ☎41-2412	山本クリニック(福山市駅家町) ☎084-976-0051			府中北市民病院(上下町上下) ☎62-2211		
16日(金)	北川クリニック(元町) ☎45-4572	府中央内科病院(高木町) ☎45-3200	住井内科(福山市新市町) ☎40-3030			府中北市民病院(上下町上下) ☎62-2211		
18日(日)	府中市民病院(鵜飼町) ☎45-3300	河村内科(府中町) ☎47-6300	こどもクリニックはぐくみ(福山市駅家町) ☎084-970-1180			府中北市民病院(上下町上下) ☎62-2211		
25日(日)	寺岡記念病院(福山市新市町) ☎52-3140	佐野内科医院(鵜飼町) ☎45-5310	松井内科(福山市駅家町) ☎084-976-0500			府中北市民病院(上下町上下) ☎62-2211		

※変更されることがありますので、事前に医療機関へお問い合わせください。診療時間は9:00~17:00。