歌唱の健康効果とは

The health benefits of singing



口腔機能の重要性

口には「噛む」「飲み込む」「味わう」「話す」「呼吸する」といった様々な役割があり、どれか一つ欠けても健康が大きく損なわれます。

特に肺炎で亡くなる高齢者の多くは誤嚥性肺炎によるもので、これは飲み込む力が衰え、本来は食道に入る食べ物や雑菌が、誤って気管から肺に入ることが原因の一つと言われています。

また加齢と共に唾液の分泌量が減少することで感染症のリスクも高まるとも言われています。

ここからもわかるように、口、すなわち口腔機能は私たちにとって大変重要な機能であり、継続的に維持・向上を図る必要があります。



© 2026 Onkenkyo All Rights Reserved

口腔機能とフレイルの結びつき

口の虚弱「オーラルフレイル」を放置すると、症状が進行して全身の健康状態にも影響が及びフレイル状態となり、さらに症状が進むと全身が要介護状態に陥る恐れがあります。





© 2026 Onkenkyo All Rights Reserved

口腔機能低下症と健康へのリスク

口腔機能低下症とは、加齢や疾患などが原因で、口腔内の咀嚼、嚥下、構音、唾液分泌などの機能が低下している状態です。
放置すると食事や会話に支障が出たり、全身の健康にも影響を及ぼす可能性があります。

口腔機能低下症が及ぼす健康への影響

誤嚥性肺炎・窒息事故・認知症・感染症・低栄養
歯周病を起因とする呼吸器感染、糖尿病、骨粗鬆症 他

Next Page
口腔機能低下症の対処法として「うたを歌うこと」が推奨される
その根拠とは！



© 2026 Onkenkyo All Rights Reserved



科学的に証明された歌唱の効果

2014年、歌唱が心身に与える影響を、鶴見大学歯学部斎藤一郎教授との共同研究により可視化。
同年、学術論文「Possible benefits of singing to the mental and physical condition of the elderly（高齢者の心身の状態に歌がもたらす効果の可能性）」を、国際学術誌「BioPsychoSocial Medicine」で発表。
世界最大の医学図書館「アメリカ国立医学図書館」に収載され科学的エビデンスとして確立しました。

【参照】立証された歌唱の効果！科学的エビデンスを詳しく解説
https://www.youtube.com/watch?v=wy2MSk7w15o

© 2026 Onkenkyo All Rights Reserved

Possible benefits of singing to the mental and physical condition of the elderly

学術論文に示された歌唱の効果

以下の５項目について「普段カラオケに行かない」「歌うことがあまり好きではない」
と答えた方を含めた男女複数名の歌唱前後の数値を検証しました。

01 唾液分泌量向上

- 抗菌作用
- 歯の保護・石灰化
- 洗浄作用　他

02 咬合力向上

- 低栄養の予防
- 顔の筋力が向上
- 老人顔の予防　他

03 嚥下機能向上

- 誤嚥性肺炎の予防
- 低栄養の予防　他

04 ストレス軽減

- コルチゾール減少
- 体の錆び付度減少
- アンケート高評価

05 免疫力向上

- 免疫力スコア向上
- NK細胞活性化
- ホルモンへの好影響

うたの好き嫌いに関わらず、全ての数値に改善が認められました！

© 2026 Onkenkyo All Rights Reserved

うたを歌うと

01 唾液分泌量が向上する

■唾液の作用と役割

唾液の作用	役割
消化作用	消化酵素がデンプンを分解し、消化しやすい形にする
抗菌作用	抗菌物質が、口から入ってくる雑菌を撃退し繁殖を防ぐ
粘膜保護作用	食べ物を包み込み、のどや食道、胃を傷つけにくくする
粘膜修復作用	成長因子が、傷ついた粘膜をきれいに修復する
歯の保護	抗菌作用によって歯を菌や歯周病から守り、再石灰化を促す
潤滑・湿潤作用	食事や会話で口の中が傷つかないように潤してくれる
洗浄作用	口を清潔に保つために、口の中を洗い流してくれる
緩衝作用	飲食後に酸性に傾きがちのpHを中性に保とうとしてくれる

■唾液分泌量減少の身体的リスク

分泌量減少 → 消化不良 / 歯の喪失 / 雑菌の繁殖 → 低栄養 / 歯周病感染症 → 合併症

糖尿病
動脈硬化
心血管障害
呼吸器感染
骨粗鬆症
妊娠異常 など

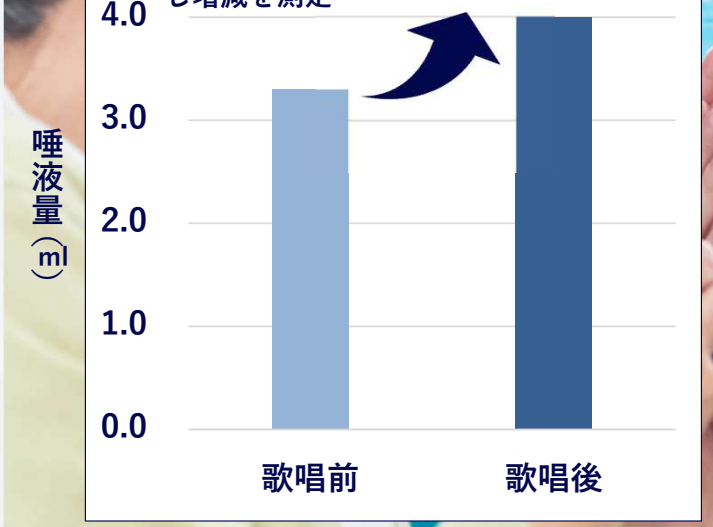
＜研究結果＞ Main Research

歌うことが好きではない11名含む
60歳以上　男女44名

カラオケ３曲歌唱

唾液量検査（安静時平均値）

歌唱の前後に、椅子に座って咀嚼せずに自然に流れ出てくる唾液を各15分間採取し増減を測定



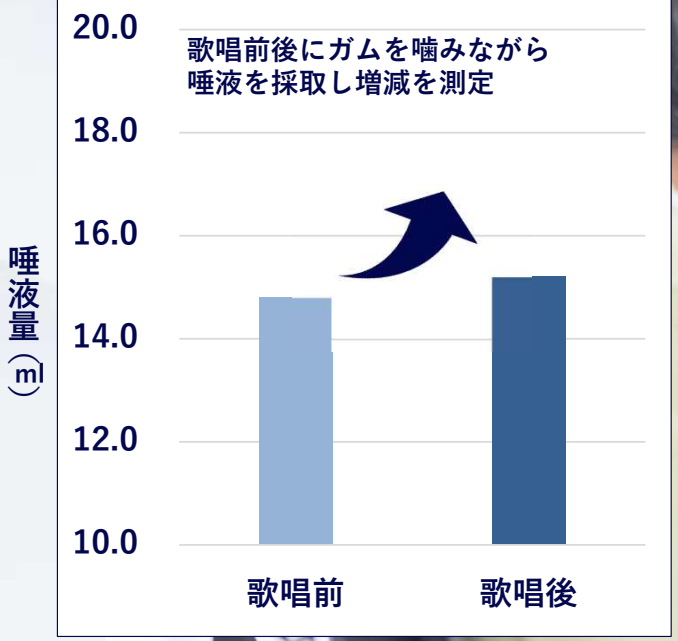
＜研究結果＞ Sub Research

歌うことが好きではない11名含む
60歳以上　男女44名

カラオケ３曲歌唱

ガムテスト（平均値）

歌唱前後にガムを噛みながら唾液を採取し増減を測定

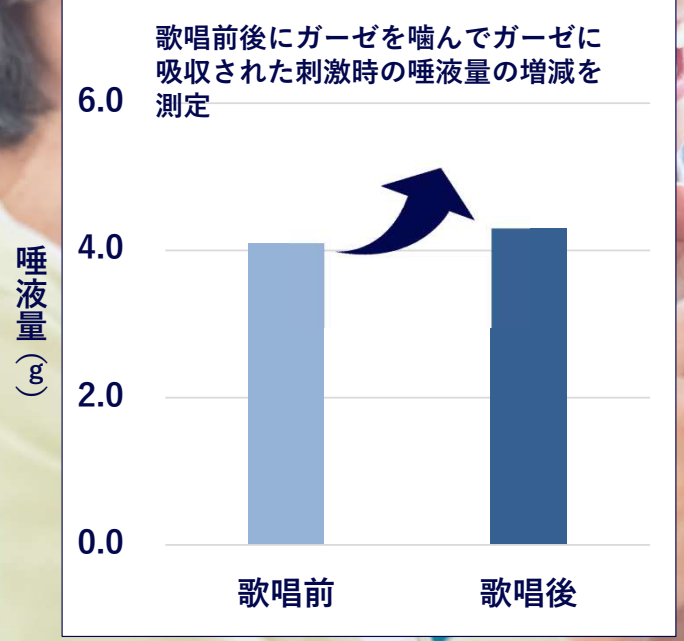


歌うことが好きではない11名含む
60歳以上　男女44名

カラオケ３曲歌唱

サクソンテスト（平均値）

歌唱前後にガーゼを噛んでガーゼに吸収された刺激時の唾液量の増減を測定

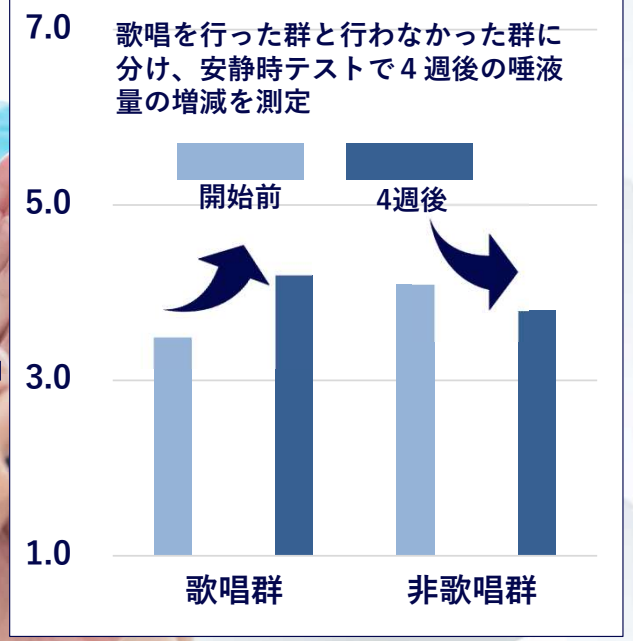


普段カラオケ歌唱を習慣としない
20歳以上　男女17名

週4回　1回5曲歌唱

安静時テスト（平均値）

歌唱を行った群と行わなかった群に分け、安静時テストで４週後の唾液量の増減を測定



ts Reserved

うたを歌うと

02 咬合力が向上する

■咬合力とは

歯を噛み合わせることで物体を噛み砕く力
▶噛む機能

■咬合力低下に伴う身体的リスク

咬合力が衰え噛むことが億劫になると

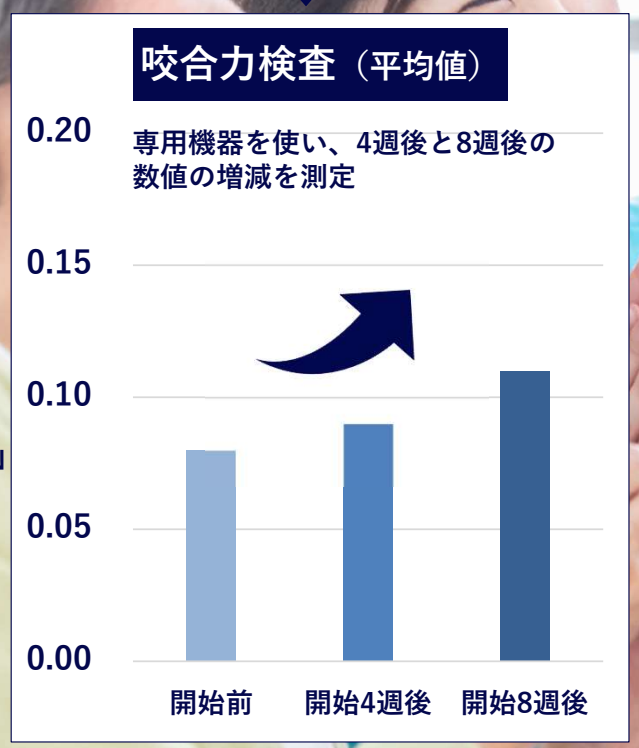
- 食べる食材が限られてくる
  消化不良に陥る → 低栄養
- 咀嚼回数が減ることで
  唾液の分泌が阻害される → 唾液分泌量減少

加えて、口輪筋が衰えると口元が開き気味になり、
口呼吸を誘発したり、嚥下や発声・発音機能に障害が出たり、
口の中が乾いて口腔環境が悪化

＜研究結果＞ Main Research

普段カラオケにはあまり行かない
平均51.4歳　男女13名

週4回　1回5曲歌唱



うたを歌うと

03 嚥下機能が向上する

■嚥下機能とは

食べ物を口に入れてから胃まで送り込む一連の動作
▶飲み込む機能

■嚥下機能低下に伴う身体的リスク

嚥下機能が衰えると、口の中のものを上手く飲み込めず、
原因菌が付着した食べ物や唾液などが誤って気管から
肺に入りやすくなる。

誤嚥性肺炎を発症するリスクが高くなる

肺炎は65歳以上の死亡原因の第４位
その内80歳代では約8割、90歳以上では9.5割以上が誤嚥性肺炎

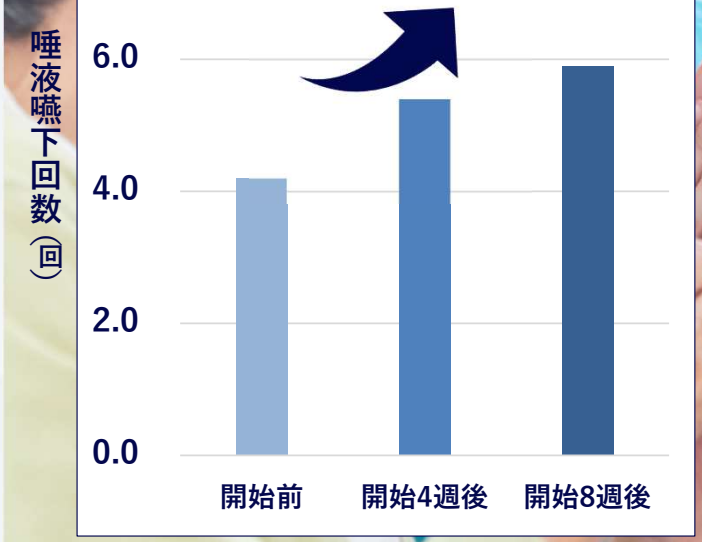
＜研究結果＞ Main Research

普段カラオケにはあまり行かない
平均51.4歳　男女13名

週4回　1回5曲歌唱

RSST検査（平均値）

30秒間に唾液を飲み込める回数を
4週後と8週後の回数の増減を測定



うたを歌うと

04 ストレスが軽減する

うたを歌うと何となく気持ちいいとかスッキリすると感じませんか。
ストレスの発散を目的にカラオケに行く方も多く見られます。
私たちは現代社会で多くのストレスにさらされています。
歌うことが本当にストレスの軽減につながるのか調べてみました。

■ストレスが原因と考えられる身体的リスク

心身の症状	うつ病、自律神経失調症、適応障害、摂食障害、蕁麻疹、突発性難聴、消化器系の不調　など
精神的症状	不安障害、パニック障害、PTSD、社会不安障害　など

その他にも免疫力の低下、高血圧に起因する心臓病や脳卒中のリスク増、
喘息や糖尿病などの慢性疾患の憎悪、円形脱毛症、頭痛、めまいなどの
症状もストレスが起因すると考えられています。

＜研究結果＞ Main Research

歌うことが好きではない11名含む
60歳以上　男女44名

カラオケ３曲歌唱

コルチゾール分泌量（平均値）

血中検査で、ストレスを受けると分泌が増えるホルモン「コルチゾール」の歌唱前後の増減を測定



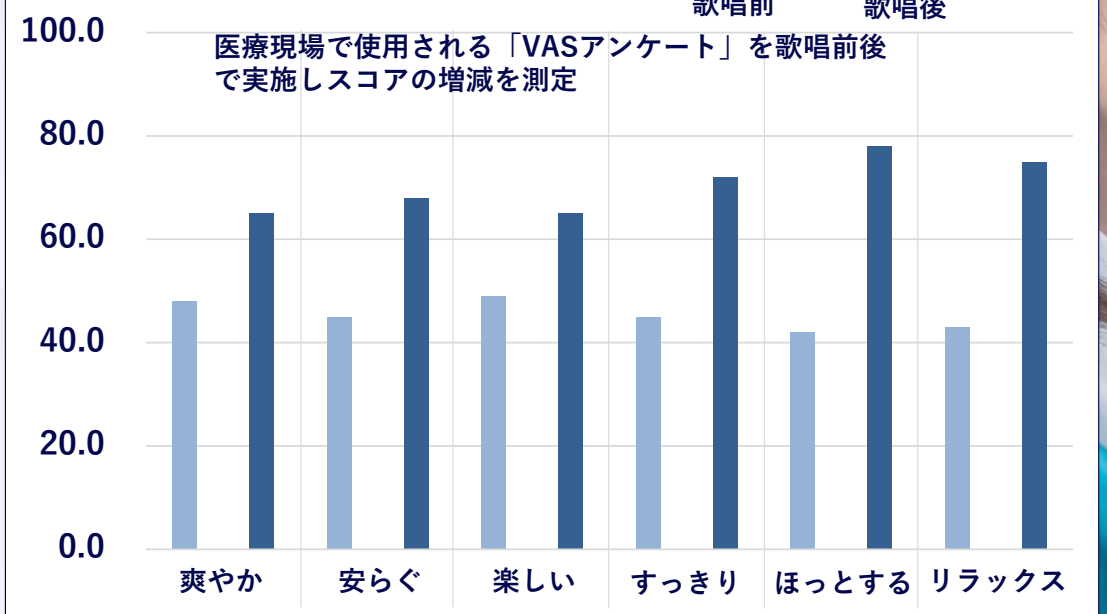
＜研究結果＞ Sub Research

歌うことが好きではない11名含む
60歳以上　男女44名

カラオケ３曲歌唱

VASアンケート（平均値）

医療現場で使用される「VASアンケート」を歌唱前後で実施しスコアの増減を測定

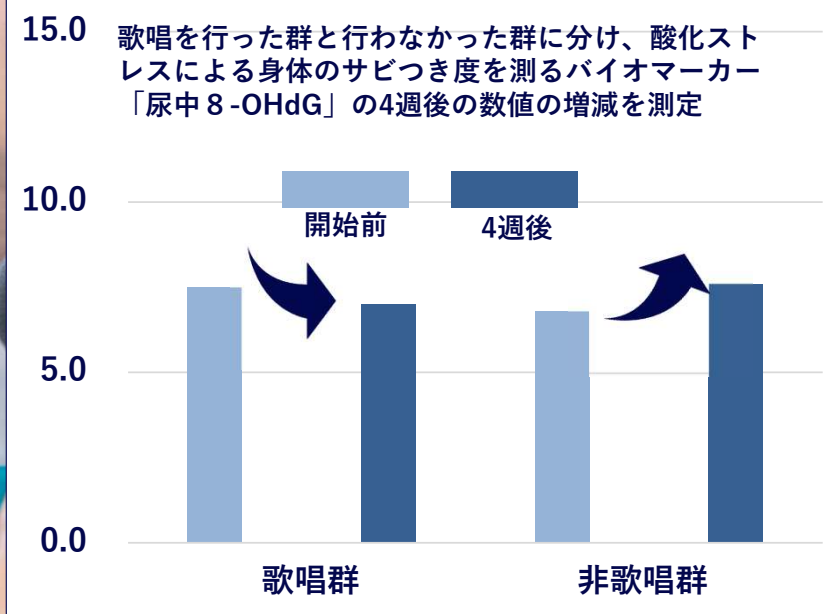


普段カラオケ歌唱を習慣としない
20歳以上　男女17名

週4回　1回5曲歌唱

尿中8-OHdG（平均値）

歌唱を行った群と行わなかった群に分け、酸化ストレスによる身体のサビつき度を測るバイオマーカー「尿中８-OHdG」の4週後の数値の増減を測定



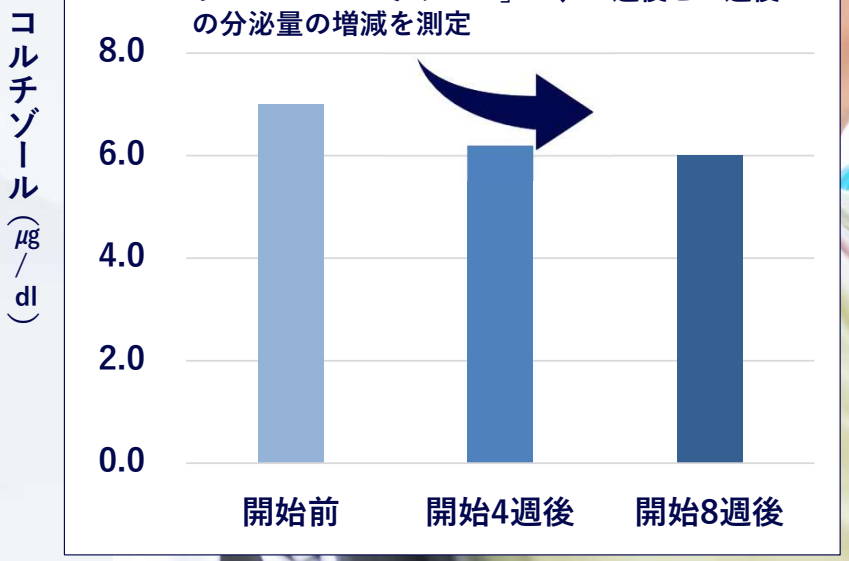
＜研究結果＞ Sub Research

普段カラオケにはあまり行かない
平均51.4歳　男女13名

週4回　1回5曲歌唱

コルチゾール分泌量（平均値）

血液検査で、ストレスを受けると分泌が増えるホルモン「コルチゾール」の、４週後と８週後の分泌量の増減を測定

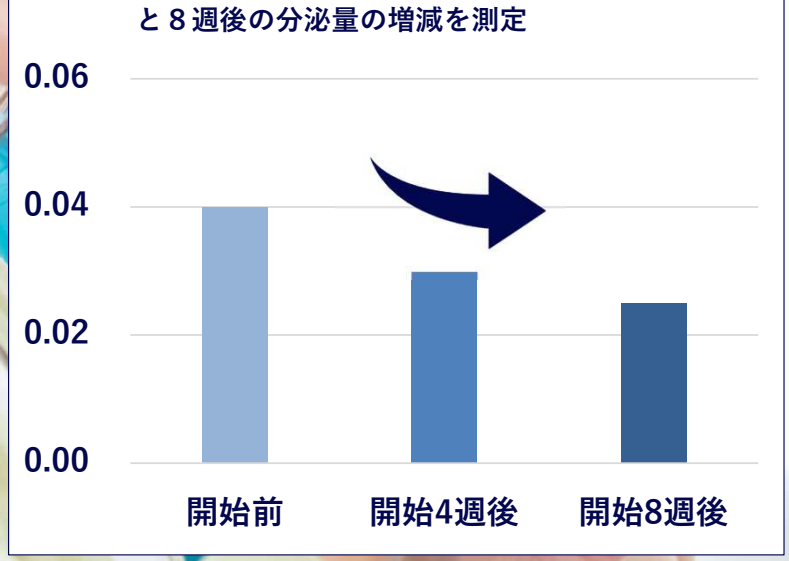


普段カラオケにはあまり行かない
平均51.4歳　男女13名

週4回　1回5曲歌唱

アドレナリン分泌量（平均値）

血液検査で、過度なストレスを感じ続けると増えるホルモン「アドレナリン」の、４週後と８週後の分泌量の増減を測定



うたを歌うと

05 免疫力が向上する

■免疫力が低下する原因

・生活習慣の乱れ：睡眠不足、偏った食生活、運動不足 等、
・加齢：年齢とともに免疫力は低下する傾向がある
・病気：特定の病気や免疫を抑制する薬の服用、慢性的な病気
・ストレス：免疫機能を低下させ、様々な病気の原因になる

■免疫力低下に伴う身体的リスク

感染症	細菌やウイルスに感染しやすくなる 風邪やインフルエンザにかかりやすくなる
口腔	口内炎がよくできる のどが腫れやすい
心身	疲れやすくなる 精神的な疲労を感じやすくなる
疾病	病気やケガが治りにくくなる 肌が荒れやすくなる

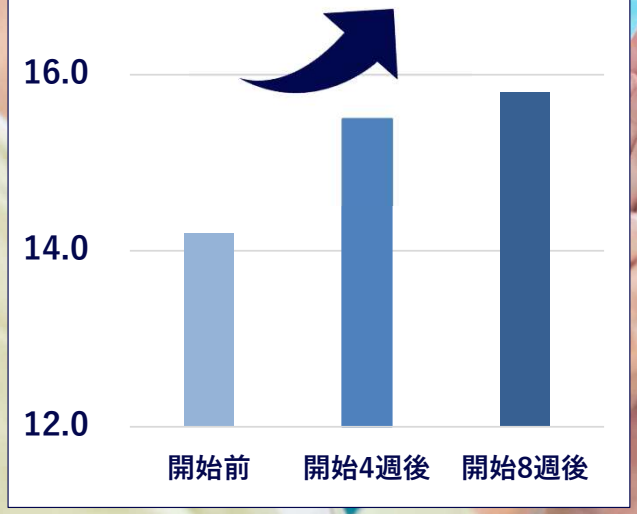
＜研究結果＞ Main Research

普段カラオケにはあまり行かない
平均51.4歳　男女13名

週4回　1回5曲歌唱

免疫力測定（平均値）

免疫力に関するリンパ球数の数や、
7項目の免疫パラメーターを基に
免疫力スコアとして評価



証明された歌唱の効果を訴求

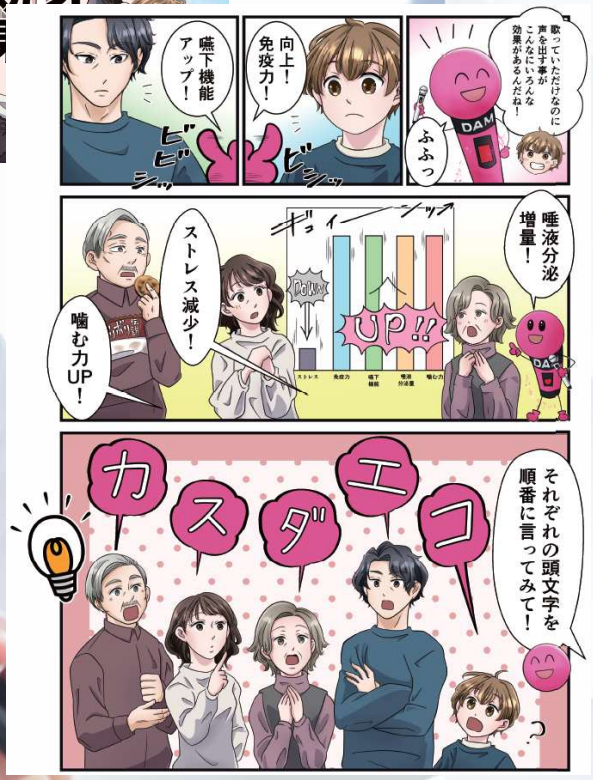
■歌唱の効果をわかりやすく伝えるワード「コエダスカ」

- コ　向上！免疫力！　▶　免疫力スコア向上
- エ　嚥下機能UP！　▶　誤嚥性肺炎の予防が期待できる
- ダ　唾液分泌増量！　▶　唾液に含まれる健康作用
- ス　ストレス減少！　▶　ストレスホルモンの減少
- カ　噛む力UP！　▶　低栄養による虚弱の防止

■歌唱の効果をわかりやすく伝えるツール「マンガ」

デジタルブック「こんなにすごい！カラオケの健康効果」
https://onkenkyo.meclib.jp/karaoke/book/index.html





一般社団法人 日本音楽健康協会