

うにすることも必要です。

また、外耳炎に伴って軟骨部外耳道に「耳せつ」と呼ばれる「おでき」ができることもあります。耳せつはかなり強い痛みを生じ、患部が熱をもつこともあります。あごを動かすと、関節の動きによって軟骨部外耳道の皮膚も動くため、痛みを感じます。

耳に異常を感じたら、耳鼻咽喉科を受診しましょう。また、寝ているときに無意識のうちには耳を触ってしまうことがあるため、爪は短く切っておき、指先を清潔にしておくことも大切です。

## 外耳炎の原因

外耳炎の原因で最も多いのは、耳のいじり過ぎです。耳かきなどで外耳道を強く引っかけて、皮膚を傷つけるために起こります。

耳かきやマッチの軸などで耳を乱暴にいじると、外耳道を損傷したり、鼓膜を傷つけて孔があいてしまうケースもあります。また、ブドウ球菌の分布する鼻や口などをいじった手指で耳を触ることで、ブドウ球菌が感染することがあるので注意しましょう。

外耳炎は特に夏に多く起こります。プールなどに入って耳が汚れた状態のまま、耳そうじなどをして外耳を傷つけるためではないかと考えられています。

## 外耳に溜まる「耳垢」について

耳垢は、軟骨部外耳道の皮膚にある耳垢線から出る分泌物と、古くなってはがれた表皮、外から外耳道に入ったちりやほこりが混ざり合ったものです。汚いと思われている耳垢ですが、酸性の性質で殺菌作用をもっていたり、脂肪を含み皮膚を保護したりといった役割があると考えられ、むやみに取る必要はありません。また、体には「自浄作用」があり、耳垢もある程度は自然に排出されるようにできています。

耳垢をきれいに取り除くのは難しく、耳垢

を取ろうとして、かえって耳の奥に押し込んでしまうこともあります。耳垢が詰まって外耳道が塞がってしまう場合もあるので、注意しましょう。耳垢が外耳道を完全に塞いでしまったものを耳垢栓塞といい、難聴や耳閉塞感、耳鳴りが起こります。入浴や水泳の後、水が入って耳垢が膨潤し、外耳道を圧迫して痛みを感じることもあります。

日本人では黄白色でカサカサした乾性の耳垢の人が多いですが、中には「あめ耳」などと呼ばれる褐色でねばつきのある軟性耳垢の人もあります。耳垢の性質は遺伝的なもので、軟性耳垢は耳そうじによって耳垢を詰まらせてしまいやすいので気をつけましょう。

また、耳垢を取り過ぎて外耳道を傷つけると、皮膚のびらん、水様性の耳だれ、さらにはカビが生えて（外耳道真菌症）かゆみが増したり、慢性の湿疹性外耳道炎を引き起こしたりすることになります。

## 耳の手入れ

耳はむやみにいじらないことが大切です。自分で行う耳の手入れとしては、耳垢がやわらかくなる風呂上がりに、質の良い細い綿棒で掃除をするとよいでしょう。こすったりせず、そっと優しくなでるように行いましょう。乾性耳垢の人は、綿棒をベビーオイルなどで少し湿らせて使うとよいでしょう。痛みが出る場合はいじるのをやめて、すぐに耳鼻咽喉科を受診しましょう。

自宅での耳掃除は外耳道の入り口から3分の1程度の深さまでにとどめ、耳の奥の耳垢は耳鼻咽喉科で除去してもらいましょう。耳垢の除去は保険診療の対象となっています。

耳をいじり過ぎると、刺激を与えることで必要以上に代謝が活発になり、かえって耳垢が溜まりやすくなってしまいます。耳掃除はほどほどにし、必要以上に耳をいじらないようにして、耳の健康を保ちましょう。