

耳かきで耳穴を探る——。江戸時代から耳あか取りの専門業者がいたというほど、耳かき好きな日本人。だが、そこには意外な落とし穴もある。耳掃除の注意点をまとめてみた。

普通は必要なし

「普通の状態なら耳かきは必要ない」と笠井耳鼻咽喉科クリニック(東京都目黒区)の笠井創院長は言い切る。

耳あかは、耳の入り口から鼓膜までの外耳道のうち耳たぶに近い軟骨部の皮膚の表皮がはがれ、耳垢(じごう)腺や皮脂腺からの分泌液や、外からのちり・ほこりが混じり合ったものだ。通常は皮膚の自浄作用により自然と外へ排出される

ので、特に耳かきはしなくていよい。しかも耳あかには殺菌作用や外耳道の皮膚の保護、虫などの侵入防御などが重要な働きもある。「むやみに除去するのは考えもの」と笠井院長は説明する。

だが、中には耳あかがたまりやすい人もいる。1ヵ月で鼓膜が見えなくなるようなケースもあるそうだ。

ので、特に耳かきはしなくていい。しかも耳あかには殺菌作用や外耳道の皮膚の保護、虫などの侵入防御などが重要な働きもある。「むやみに除去するのは考えもの」と笠井院長は説明する。

耳道が耳あかで完全にふさがってしまうと、閉塞(へそく)感や難聴などが起る。また、急性や慢性的な炎などの疾患が耳あかで隠され、診断が遅れたり治療の妨げになったりすることもあるので、普段から鼓膜が見える程度にしておくことが重要だ。

もっとも自分では鼓膜の状態は見えないので、「1ヵ月ほど放置して耳の中がガサゴソしたり閉塞感があつたりするようなら『耳掃除(じぞう)』」(笠井院長)。まず耳穴の掃除は、あかが存在する軟骨部まで。それが以上奥は進入禁止だ。目安としては小指のつめが入るくらい。入り口からほんの5ミリくらいの所まで十分。軟骨部の奥の骨部は、

ただし、自分で耳掃除をする際には、十分な注意が必要だ。やみくもに耳かきをすると、かえって外耳道を傷める結果となる。

神尾記念病院(東京都千代田区)の神尾友信理事長・院長は、注意点として3つ挙げる。

まず耳穴の掃除は、あかが存在する軟骨部まで。そこで以上奥は進入禁止だ。目安としては小指のつめが入るくらい。入り口からほんの5ミリくらいの所まで十分。軟骨部の奥の骨部は、

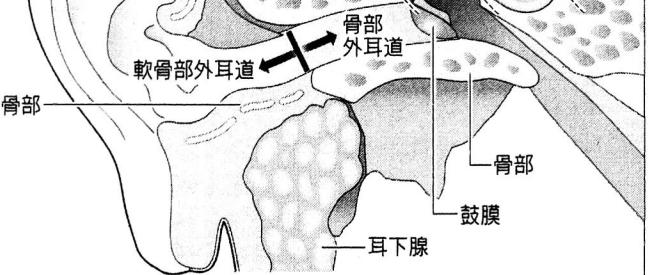
骨の上に薄い膜が張り付いただけの状態だ。非常に敏感で「すると痛みが走る。次に掃除の仕方。ベビー用綿棒で1~2回軽く円を描く程度でいい。普通の綿棒は太すぎて、耳あかを奥に押し込む結果になるので、必ずベビー用綿棒を使う。風呂上がりだと耳の中も湿っていて取りやすい。耳かきを使う場合は、綿棒以上に優しくなるようにする。「耳かきを使いたいという人には、先が3連のループ(輪)状になった

ものを勧める」と言うのは笠井院長。弾力のあるループが柔らかく、素人でも扱いやすいからだ。

擦り傷で湿疹もある

最後に何より重要なのが「やりすぎない」こと。耳かきをしきて出血し、かさぶたになったところ、かゆみを感じてまたガリガリ。それで出血を繰り返すという人もいる。

また、耳かきによる擦り傷で皮膚や粘膜がただれて湿疹(しつしん)状になる。かゆくていじり、一層ただれるという悪循環になりやすい。「耳だれが耳あかと相まって、余計に耳あ



耳穴から小指のつめ程度

耳掃除の注意点

- *範囲は軟骨部外耳道まで。目安は小指のつめが入るくらい
- *綿棒や耳かきは短めに持ち、耳の壁をなでるように
- *綿棒はベビー用の細いものを
- *乾性の耳あかは、綿棒の先にオリーブオイルを少し付けると取りやすい
- *耳かきは使ったら洗浄して清潔に
- *自然に取れない耳あかを無理に取ろうとしない
- *痛みを感じたら、すぐに中止
- *やりすぎ禁物。かえって耳あかを増やす



耳掃除、軟骨部まで