



「耳かきには細い綿棒が最適」と説明する笠井院長

厄介だ。週に何回もの通院が必要になる。かゆみがひどくて、耳あかに黒っぽいものが混じり悪臭がするようなら、カビが疑われる。

耳掃除のしすぎによる弊害は大きい。軟骨部を一度軽く掃除し

自己負担額は3割の場合で75円。外耳道が耳あかで完全にふさがってしまった場合でも同300円で済む。子どもに耳掃除をしてやる場合も、同様の注意が必要だが、特に周囲に人などがいないことを確認しておく。ぶつかった拍子に手元がぶれ、子どもの鼓膜を傷つけることを防ぐためだ。

て、それでもガサゴソしたり閉塞感があるなど違和感が消えないようなら、耳鼻科を受診した方がいい。簡単な耳あか除去だけなら1〜2分で終わる。健康保険も利き、処置料25点なので

また、「子どもの場合は、耳かきではなく必ずベビー用綿棒で」と神尾院長。明るい所で、耳たぶの上を持ち軽く後ろ上に引っ張ると、耳の中が見やすくなる。ちなみに耳掃除には、耳穴のほかに、耳全体の手入れもある。こちらは入浴で体にあか落としをするのと同様だ。頭や体を洗ったいでに清潔にしておきたい。

# 優しくなでる やりすぎ禁物

かが増えてしまう」(神尾院長)

さらに、手に付着している黄色ブドウ球菌などが、傷付いた部分から感染し、おできができて痛む場合もある。

湿疹状態が長引くと、空中に舞うカビがすみ着いてしまうことも。こうなると

## 異物が入ったら病院へ

耳の中にはいろいろな物が侵入する。意外なところでは海水浴で入る砂。さらには、夜寝ている間に小ぶりのゴキブリやカナブン、ガが侵入することも。これらの虫は後退できないので、どんだん奥に入り込み、鼓膜が傷ついたりする。

また、「子どもだと、パチンコ玉や遊戯銃用の弾を耳に入れて、そのまま奥に入り込んでしまうことも珍しくない」(神尾記念病院・神尾友信院長)。いずれの場合も、耳鼻咽喉科で除去してもらわなくてはならない。

耳鼻咽喉科で外耳炎用にステロイドの軟こうを処方してもらった場合は、使用法を守ること。1〜2週間で止めるようにと指示されながら、ずるずると使い続けていると、皮膚が萎縮して薄くなり、慢性の外耳炎になってしまうので、要注意だ。