

耳鼻咽喉科

Q

まめに耳掃除しているのに耳垢が詰まった。たまりやすい体質？

56歳男性。先日、耳かきで耳の掃除をしていたところ、急に耳が塞がって聞こえにくくなってしまいました。あわてて耳鼻科を受診したところ、耳垢が詰まっていると言われ、取ってもらって聞こえは良くなりました。まめに耳掃除をしているのですが、たまりやすい体質なのでしょうか。（東京 T）

るようになってきますが、外耳炎や外耳道湿疹があったり、体質的に軟性耳垢の方や、外耳道皮膚の新陳代謝に問題がある場合に、耳垢栓塞になりやすいと考えられています。

耳垢をきれいに取り除くのはけっこう難しく、耳鼻科医でも苦勞することがあります。家庭では、風呂上がりに綿棒でそつと触る程度の掃除が良いと思います。

カサカサの耳垢の人は、綿棒をペヒーオイルなどで少し濡らして使うと上手に取れるでしょう。強くこすらないこと、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てください。

大きな耳垢は耳鼻科で年に2〜3回除去しておけば、そうたまるものではなく、普段は耳の中はいじらないようにするのが賢明です。不用意な耳かきの使用で、耳垢をかえて奥のほうに押し込んでしまったり、外耳道を傷つけて外耳道炎や耳せつ（耳のおでき）の原因となったり、鼓膜を傷つけることさえあります。お風呂やプールの後に、汚れた耳垢があつて耳をいじると、特に外耳道炎になりやすいので、注意が必要ですよ。

耳垢栓塞は定期的に耳内清拭することで予防できますから、耳垢がたまりやすい人は自分で無理をせず、耳鼻咽喉科が必要に応じて処置してもらおうのがよいでしょう。

A

耳掃除は難しいもの。たまりやすい体質の人は耳鼻科で除去を

笠井耳鼻咽喉科クリニック 院長

笠井 創



耳垢は、外耳道の皮膚にある汗腺の一種である耳垢腺や、皮脂腺から出る分泌物と、古くなった表皮に外から入ってきた塵埃などが混ざり合ったものです。外耳道を完全に塞いでしまったものを、特に耳垢栓塞と言い、難聴・耳閉塞感・耳鳴りが起きます。普通の耳垢は自浄作用によって自然に外耳道の入り口の方に排出され