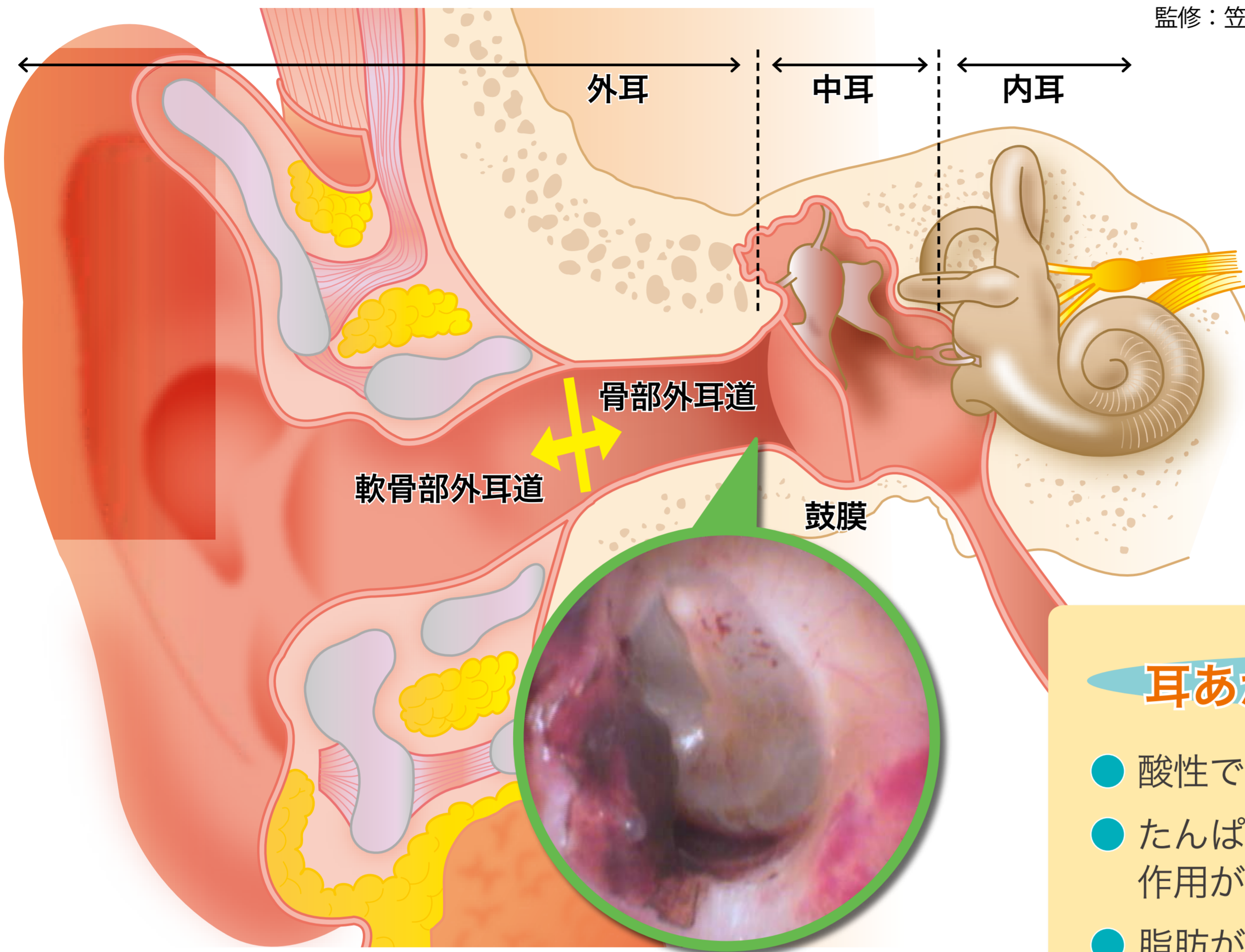


## 耳を大切に!

# 耳の手入れのしかた

監修：笠井耳鼻咽喉科クリニック 自由が丘診療室 院長 笠井 創 先生



耳の入り口から鼓膜までを外耳道といいます。外耳道のうち、入り口近くの軟骨部の皮膚には「耳垢腺」や「皮脂腺」などの分泌腺があります。これらの分泌腺からの分泌液と、外からのちりやほこりが混じり合ったものが耳あかです。

鼓膜近くの外耳道の傷。骨部外耳道は、皮膚の下がすぐに骨になっているので、とても傷つきやすく、少しの刺激でも痛みを感じます。

### 耳あかにも大切な役目がある!

- 酸性で殺菌作用がある
- たんぱく質分解酵素がふくまれているので、殺菌作用がある
- 脂肪がふくまれているので、敏感な外耳道皮膚を保護している
- 苦みがあって、昆虫などの進入を防ぐ

### 耳そうじのやり過ぎに注意!

- 入り口部分(軟骨部)までにする
- 耳あかを押し込まないように、小さめの綿棒を使う
- 風呂上がりなど、耳の穴が湿っているときがやりやすい
- 耳かきを使うときは清潔なものを使い、やさしく傷つけないようにする

耳そうじなどで耳をいじりすぎると、外耳道を傷つけて外耳道炎を引き起こしたり、かえって耳あかが増えたりします。

### 耳あかの2つのタイプ



耳あかも体にとって必要なものなので取りすぎはよくありません。しかし耳あかには個人差があり、体質的に耳あかがたまりやすい人もいます。

### 耳に異物が入ったときは、無理に取ろうとしないで病院へ!



**虫** 虫を殺そうとして、殺虫剤を入れたりするのは危険!

小さな虫なら光を当てると出てきますが、大きな虫は後ずさりできないので、刺激しないようにして、耳鼻咽喉科へ。虫があばれるときは、耳に油を入れると、動かなくなります。

↑ 耳に入ってしまったゴキブリ。

**水**

耳あかがたまっていると、ふやけて外耳道を圧迫し、痛みやめまいを感じることも!

耳がつまった感じがしたり、聞こえにくい場合は、耳あかで耳が完全にふさがっている耳垢閉塞かもしれません。耳鼻咽喉科で耳あかを取り除いてもらいましょう。