

# 入り口は自分 奥は専門家 風呂上がりにオイル付け

耳掃除は、気持ちがいい。ただ、注意しないとデリケートな耳の壁を傷つけて、外耳炎などを起こしかねない。最悪の場合は感染が広がり、リンパ節や耳たぶが腫れ上がって、治療が難しくなるケースもある。何事もやり過ぎは禁物だ。

## 耳掃除優しく

「耳あか」は、古くなつてはがれた皮膚が、皮脂腺などからの分泌液や外から入ったごみと混じってできる。耳には「自浄

作用」があつて、最も新陳代謝が活発な鼓膜周辺部から外へと

向かって細胞が動いているため、普通なら、わざわざ耳掃除をしなくても耳あかは自然に排出されるといふ。

ただ、笠井耳鼻科クリニック自由が丘診療室(東京都目黒区)の笠井創院長は、「耳あかができるスピードと、細胞が移動するスピードの兼ね合いで、耳あかがたまりやすい人もいる」と話す。

例えば、新陳代謝が活発な1〜2歳の幼児は、耳の自浄作用が追い付かず、一カ月で鼓膜が見えなくなるほど耳あかがたまるケースがある。逆に、新陳代謝が衰えた高齢者も、排せつ

たまりやすい。また、日本人の1割前後がそうだとされる、耳あかがべた付く「アメリミ」タイプの人も、外耳道に張り付いてたまりやすいという。

耳あかがたまり過ぎると、耳の穴を完全にふさいで耳鳴りや難聴を起こす場合がある。「耳の奥は、皮膚が骨に張り付いているだけのデリケートな部分。ここに耳あかが固まると、病院でも取りにくい。取ろうとしても皮膚が引っ張られて非常に痛く、麻酔を使うケースもある」と笠井院長。

笠井院長が挙げる自宅での耳掃除のポイントには、①入り口から三分の一程度の深さにとどめ、奥は専門家に任せる②耳あかが柔らかくなる風呂上がりに行う③綿棒の先にベビーオイルを付け、優しくなるように掃除する。

笠井院長は「乱暴にすると外耳道の壁が傷つき、細菌に感染しやすくなる。痛みを感じたらすぐ中止し、病院に相談してほしい。耳あかで思わぬ病気が隠れている場合もあるので、特に子供のころ中耳炎を起こした経験のある方は、直り切っていない場合があるので要注意」とアドバイスしている。

耳の健康診断を兼ねて一度、耳鼻科を訪ねてみては？

## 乱暴な扱い 外耳炎に

動きが速い分、やはり耳あかが

