

# 耳を大切に

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

## 耳垢と耳のそうじ

耳垢は、外耳道の入り口側の軟骨部外耳道にある耳垢腺や皮脂腺から分泌された分泌液と、外から入ってきたほこり、はがれ落ちた皮膚などが混ざり合ってきたものです。耳垢には「軟性耳垢」と「乾性耳垢」2つのタイプがあり、日本人に多いのは乾性耳垢です。

耳垢をきれいに取り除くのは難しく、耳かきや綿棒で取り除くつもりが、かえって奥の方に押し込んでしまうこともあります。耳には自浄作用があります。外耳の皮膚や鼓膜の古くなった表皮も耳垢になりますが、外耳道の皮膚は移動する能力があり、耳垢を外へと運び出してきています。そのため耳の奥の方まで掃除する必要はなく、入り口付近に運ばれてきた耳垢をそっと取り除くだけで十分なのです。

しかし、耳かきで奥の方まで掃除しようとする外耳道を傷つけて外耳道炎を起こしたり、耳せつ(耳のおでき)の原因になったりします。耳の奥の方は骨部外耳道といい、骨の上に直接皮膚がはりついた構造になっていますので、少しの刺激でも強い痛みを感じます。また、とても傷つきやすいので、耳そうじをする際には十分な注意が必要です。奥の方まで耳かきを入れて、誤って鼓膜を傷つけて鼓膜穿孔となってしまうこともあります。

## 耳垢栓塞

耳垢の量や出方にも個人差があります。耳垢がたまって完全に外耳道を塞いでしまった状態が耳垢栓塞です。耳垢栓塞になると、耳

のかゆみ、難聴、耳閉塞感、耳鳴りなどの症状が起きます。また、入浴や水泳で耳に水が入ったときに、耳垢がふやけて外耳道を圧迫し、痛みやめまいを感じることもあります。

耳垢栓塞になってしまうと、家庭で耳垢を除去するのは困難です。耳鼻咽喉科を受診して耳そうじをしてもらうようにしましょう。耳垢くらいで病院に行くことには抵抗がある人もいるかもしれませんが、保険医療制度上では耳垢も立派な病気であり、保険診療の対象となっています。特に耳の病気があって痛みを感じるような場合は、むやみにいじらずに、耳鼻咽喉科で耳そうじをしてもらう方がよいでしょう。外耳道を傷つけると、外耳道にカビが生えたり、湿疹性の外耳道炎を引き起こしたりして、かえって耳垢が増え、耳垢栓塞になりやすくなってしまいます。

## 耳垢の働き

耳垢がたまりすぎるのはよくありませんが、取りすぎるのも問題です。慢性の外耳道炎は耳垢の取りすぎが原因となることが多いからです。また、汚いと思われがちな耳垢にも大切な働きがあります。

- ・酸性で殺菌作用がある
- ・たんぱく質分解酵素が含まれていて、殺菌作用がある
- ・脂肪が含まれていて、敏感な外耳道の皮膚を保護している
- ・苦みがあり、昆虫などの侵入を防ぐ

## 耳そうじのしかた

耳はいじりすぎないようにすることが大切です。耳そうじをするときは、耳かき棒ではなく、清潔な綿棒を使うようにしましょう。太いものよりも細めのものの方が適しています。竹製の耳かき棒は硬いので、外耳道を傷つける恐れがあります。もし耳かきを使いたいときは、先が3連になったループ状のものがよいでしょう。

また、耳そうじは周囲に子どもやペットなどがいない環境で行うようにしましょう。何かの拍子にぶつかると、鼓膜などを傷つけてしまうことがあります、大変危険です。

耳そうじは風呂上がりに行うとよいでしょう。乾性の耳垢もふやけているので取り除きやすいからです。入り口から1cmくらいまでを綿棒でそつと触る程度にそうじするだけで十分です。また、乾性の耳垢は、綿棒をベビーオイルなどで少し湿らせると上手にとれます。

耳そうじは毎日する必要はありません。月に1回程度で十分です。また、大きな耳垢も年に2～3回、耳鼻咽喉科で取ってもらうようにすればそれほど耳垢がたまることはありません。もし、1か月で鼓膜が見えなくなるほどの耳垢がたまるようなら、外耳炎などの病気が原因かもしれません。

## 耳に異物が入ったとき

耳にはさまざまな異物が入ってしまうことがあります。

- ・耳そうじをしていた綿棒の先
- ・イヤホンの先端
- ・消しゴムなどを耳に入れてふざけているうちにとれなくなった
- ・髪の毛をカットした時の細かい毛髪

上記は一例で、実際にはさまざまなケースがあります。すぐにとれないものは、無理に

取ろうとすると、かえって奥の方へ押し込んでしまうこともあるので、いじらずに耳鼻咽喉科でとってもらうようにしましょう。目には見えなくても、耳の中でカサカサ音がしたり、耳の中に違和感がある場合も異物が入っている可能性があるため、受診するようにしましょう。

プールなどで耳に水が入ってしまうことはよくあります。普通は自然に出るので問題ありませんが、耳垢栓塞の場合などは、ふやけた耳垢に圧迫されて、耳に痛みを感じることもあります。痛みがある場合や、数日経っても違和感が残っている場合は、受診する方がよいでしょう。

耳に小さな虫が入ってしまうこともあります。耳の中に入ってしまう虫はさまざまで、ハエ、ハチ、ガ、クモ、ゴキブリなどが入ってしまうこともあります。

小さな虫なら、光を当てれば出てきますが、光に刺激された虫がかえって暴れてしまい、外耳道や鼓膜を傷つけることもあるので注意しましょう。虫は後ずさりできないので、外耳道にはまり込んでしまった虫は自分では出て来られません。耳を傷つけないためにも、まずは虫が暴れないようにすることが大切です。虫を殺すために殺虫剤や薬品などを使うと耳に害を及ぼすこともあるので、絶対に使用してはいけません。虫が入ってしまった耳を上に向けて耳の中に油を注ぎましょう。虫の体で外耳道が傷つくのを防げるだけでなく、虫を窒息させて動かないようにすることもできます。また、滑って虫が出てくることもあります。

耳に虫が入ってしまった場合、自分で取り出すことができても必ず受診するようにしましょう。小さな破片が残っていたり、耳の中を咬まれたり刺されたりしているかもしれないからです。アレルギーや感染を防ぐためにも、耳鼻咽喉科で耳の中を洗浄し、異常がないか診察してもらいましょう。