

Q 臭い玉って何？

東京都 中村佳子さん



のどの扁桃にある穴に雑菌の死骸や食べ物のかすがはさまり、かたまりとなったものが臭い玉の正体。扁桃がある人ならだれにでもみられます。

ある日、せきやくしゃみをしたはずみにのどの奥から白くて小さい玉が飛び出してきたことはありませんか？ しかも、手でつぶすと菌垢のような臭い強烈なおいが……。この玉の正体って、いったい何なのでしょうか。

私たちののどの入り口にはリンパ球が集まった扁桃という場所があり、細菌などの異物を跳ね返す関門となっています。扁桃の表面には陰窩（あるいは腺窩）と呼ばれる多数の小さなくぼみがあり、扁桃全体の表面積を大きくすることで効率的に外敵を退治し、全身の免疫力維持に役立っています。この陰窩に食べ物のかすや雑菌の死骸がたまり、小さなかたまりを作りますが、これこそが臭い玉の正体。一部では「臭い玉」と呼ばれているようですが、医学的には「膿栓」という名前がついています。膿栓の多くは小豆粒くらいの大きさで、知らないうちに取れて食物といっしょに飲み込んでいたり、うがいなどで自然に排出しています。のどがゴロゴロして気になったり、何かの拍子に突然ポツと口から出てくることも。なかには小指の頭ほどある「大物」に育ったり、扁桃結石といって石灰化することもありますが、気がつかない人もいるくらいで、とくに体に害を及ぼすわけではないそう。耳の中に耳あかができるように、膿栓も扁桃が存在するかぎりだれでも自然にできるものなのです。できやすさには、年齢や性別にかかわらず非常に個人差があります。「もしかして私だけ？」「何かの病気？」などと心配しなくても大丈夫です。

手術で扁桃を取れば作られなくなります

直接病気の原因にはならない膿栓ですが、やはり口臭につながるのも事実。扁桃腺の陰窩を綿棒などでそとこすって、自分で器用に取ってしまう人もいます。しかしむずかしい人は、耳鼻科などで吸引やのを洗浄してもらおうと膿栓が取れます。ただ、この方法では、今ある膿栓を除去するだけで陰窩のすべてがきれいになるわけではありません。根本的に膿栓を作らなくするには、手術で扁桃ごと取ったり、扁桃のくぼみを浅くする方法があります。扁桃を取っても、3歳以降であればとくに免疫力の低下はみられないことがわかっていますので、気になる人はお医者さんに相談してみてくださいね！

取材協力／笠井創
取材・文／有留もと子



に、膿栓も扁桃が存在するかぎりだれでも