

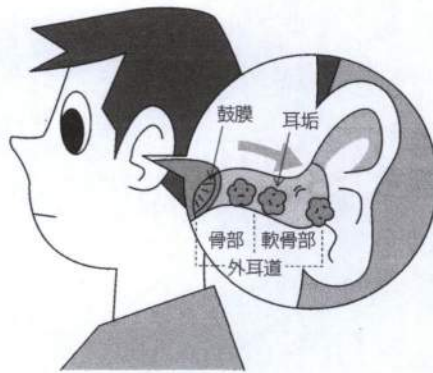


# 毎日の耳そうじ、実は不要です

お風呂に入ってきれいさっぱり、仕上げは綿棒で耳そうじ……、こんな方は多いはず。また、気持ちよさのあまり毎日の耳かきが習慣になっている方もいるでしょう。最近では、様々な耳そうじグッズも発売されています。しかし、耳のためには過度な耳そうじは禁物なことをご存じでしたか？

## 耳あかは自然に外へ出ていきます

耳かきのしすぎで耳が痛くなった経験がありませんか？ 耳の入り口から鼓膜までを外耳道（がいじど）といい、外耳道は入



り口に近いほうを軟骨部、そして奥にいくと骨部といえます。耳かきをしていて痛みを感じるときは、骨部や鼓膜に当たっている場合です。痛みがあることで、鼓膜を傷つけないように知らせているといえます。

そして、みなさんが気になる耳あか（じあか）は、生活環境や個人差がありますが、新陳代謝ではがれた外耳道を覆う皮膚、分泌物、ほこりによってできています。外耳道は、耳垢がたまってベルトコンベアーのように外へ押し出すような構造になっています。そのため、奥には耳垢はなく、きれいな状

態であることがふつうです。綿棒を使って奥の耳垢をとろうとするのは、この押し出されてきた耳垢を奥に押し込んでしまうことになり、かえってよくありません。また、耳垢には殺菌作用があり、耳の中を雑菌から守っています。“あか”というイメージから汚い印象を持つかもしれませんが、実際はそれほど不潔なものではありません。

## 耳そうじのしすぎがトラブルを招く

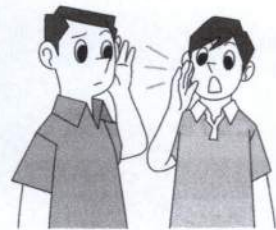
耳そうじのしすぎにより耳の中の皮膚が傷つくと、湿疹や炎症を起こしかゆみを伴うようになります。このような状態になると、かゆみを抑えるためまた耳かきをするといった悪循環に陥りがちです。また最近では、花粉症の時期に耳がかゆくなり、つい耳そうじをしすぎてしまうという人も多いようです。

一番の対策は、多少かゆくてもがまんをする事。そのまま耳かきを続けていると、傷に雑菌が入って悪化し、



## 耳垢がつまってしまったら？

日本人の多くは乾燥した耳垢で、耳そうじをしなくても自然に耳の外に出てきますが、湿った耳垢の場合は耳の奥にたまってしまいトラブルになることもあります（耳垢塞栓）。耳痛や閉塞感、難聴といった症状が現れてきたら、耳鼻咽喉科でチェックを受けるようにしましょう。



耳鼻咽喉科では、耳そうじをしてもらうこともできます。子どもの場合、耳の中も小さいため大人よりも耳垢がつまりやすく、親が耳そうじをしてあげても奥に押し込んでしまうことがあります。また、子どもが暴れて耳の中を傷つける可能性もありますので、プロの手を借りることも一つの方法です。

外耳道炎になってしまいます。中には、強いばい菌が繁殖してしまい抗生剤でもなかなか治らないケースや、ひどくなると耳の中が腫れて激的な痛みや難聴を起こすこともあります。どうしてもかゆみがまんできない場合、痛みがある場合は、耳鼻咽喉科で治療を受けるようにしましょう。

耳そうじのしすぎでトラブルになる人は多くいますが、しなくてトラブルになる人はまれです。耳そうじは月1回程度で十分、多くても週1回程度にとどめましょう。