

知りたくもない!?

# カラダの不思議

「耳の入り口から鼓膜までの外耳道に耳垢が詰まったこと

師走の慌ただしさのためよる『伝音難聴』が起こることに、うっかり忘れや、大事なことは当然ありえます。聞こえことの聞き漏らしも増えてしをより良くしようと思つと、まいそんな時期。昔から「耳の中までキレイにしてよくの穴をかつぽじってよく聞け聞こう」ということになるでし「など」という言い方をよくよう。とはいえ、指などではする。「かつぽじる」とは「掻じっても詰まった垢がとれるく」と「ほじる」からなる言ものではないんですよ」

葉で、「耳の穴に詰まった垢 そもそも耳垢は、何もしなをほじくって取り出す」とい なくても、ベルトコンベヤーのう意味で使われているようだ ように自然に外に出ていくもけど…。そもそも「耳の穴を のなのだとか。かつぽじつ」たら、よく聞こ それでも、やっぱり耳垢がえるものなの? 慶友銀座ク 気になることはある。

リニツクの大場俊彦院長に聞 「欧米人などの耳垢はやわらかくてドロツとした状態が



イラスト・mesopo

# 耳掃除はやりすぎると耳が痛くなる!?

多く、すぐにとれますが、目は、詰まり気味になります。本人や東アジア系の人の耳垢指でほじくってもなかなかとれないと思います」

聞こえや耳の健康のために は、どんな耳掃除の方法が望ましいのだろうか。

「耳掃除は、綿棒で耳の穴

の表面に出たものをとる程度で十分と考えられています。耳の穴を掘ろうとして、逆に中に詰めてしまっている人が多いんですよ」

一生懸命に「耳の穴をかつぽじって」掃除したこと

で、逆に耳の詰まりにな

ってしまっているとした

ら、皮肉なことだ。では、

耳掃除の頻度は、どのく

らいが適切なのか。

## 頻度は1カ月に1度で十分

「耳掃除は、2-3週間間に1度、あるいは1カ月に1度程度で良いといわれています。日本人には毎日耳掃除するような人がいますが、耳を掘りすぎなんですよ」

耳掃除はやりすぎないことが大切。それでも不調な場合は、「かつぽじる」より、耳鼻科を受診してみては?

「耳掃除は、綿棒で耳の穴