

専門医に聞く「綿棒の正しい使用法」～慶友銀座クリニック 大場 俊彦 院長インタビュー～



慶友銀座クリニック(耳鼻咽喉科・アレルギー科) 院長 大場俊彦先生

慶応義塾大学大学院医学研究科 博士課程外科系を終了後、医学博士号を取得。慶応義塾大学病院、国立小児病院といった東京都心の中核病院に勤務。2005年に慶友銀座クリニック開院。

慶友銀座クリニック

104-0045 東京都中央区築地1-13-11 高橋ビル2F
電話：03-3542-3387
ホームページアドレス：<http://www.ginzaclinic.com/index.html>

耳垢はどうして溜まるのですか？

耳垢とは、皮膚の老廃物にゴミが混ざって浮いてきたものです。耳の入口近くに溜まり、本来はひとりでに外に出てくるのですが、中には耳内のカタチや耳垢が固くキャラメル状になっているなどの理由で外に出にくいという方もいます。

耳垢を放置すると耳が聞こえにくくなると考えている方がいますが、そうしたケースは減多にありません。むしろ

ろ耳掃除のしすぎは弊害の方がはるかに大きいことを知ってください。たとえば、耳掃除をすることで、逆に耳垢を奥に押し込めてしまうこともあります。また、耳掃除をしすぎると耳の中が炎症を起こしてしまい、耳垢を自然と外に排出するという、人が持つ本来の機能が低下する恐れもあります。

綿棒を使って耳掃除をする際の留意点は？

耳掃除は多くても週に1回程度で十分です。耳の入口付近をそっとかき出す程度にしてください。目安は指の届く範囲です。耳の中がかゆくて仕方ないという方は一度、専門医に相談することをおすすめします。また、綿棒で掃除をする際は清潔なものを使うよう心がけてください。できることなら左右で別々のものを使うのがよいでしょう。これは耳の中にはさまざまな細菌がいるため、同じ綿棒を使うことで感染の恐れが生じるか

らです。同じ理由で、家族で耳かきを共有するのもおすすめできません。最近ではさまざまな形状の綿棒が売られていて、よく「どんなタイプがいいのでしょうか？」といった質問を受けますが、大切なのは綿球の形状よりも清潔であること。その一点さえ注意していれば、あとはご自身が使いやすいものを自由に選んでいただいてもかまいません。

乳幼児に対して綿棒を使う際の留意点は？

赤ちゃんについても成人と同じで耳の入口付近をそっとかき出す程度にとどめてください。お風呂上がりに綿棒やこより状にしたティッシュで耳内の水分を拭き取るお母さんがいらっしゃいますが、耳内の水は放っておいても自然と排出されるので、神経質になる必要はありません。なお、ティッシュは水分を含むとちぎれやすくなり、一部が耳内に残ってしまう恐れがあるので絶対に避けてください。また、鼻のお手入れについてですが、

鼻は鼓膜に守られている耳と違い、気管支まで続いています。綿棒の先が折れたり、綿球が抜けると大変危険なので、綿棒を奥まで入れないよう注意してください。耳や鼻の汚れがどうしても気になる場合は、専門医に相談してください。

よく耳垢が臭いといって病院を訪れる方がいらっしゃいますが、それは生理的なものなので、特に心配する必要はありません。

綿棒での使用事故には、どのようなものがあるのですか？

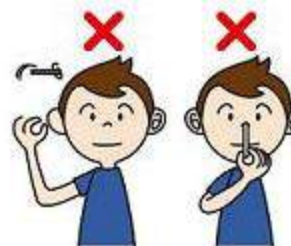
綿棒トラブルで多いのが同じ綿棒を何回も使用したり、奥まで入れすぎることによる外耳道炎です。また、耳掃除中に急に開いた部屋の扉にぶつかったり、子どもが飛びついてくるなどで手元が狂い、鼓膜を傷

つけてしまうケースもあります。綿棒を正しく使うことはもちろん、耳掃除中はまわりにも十分に配慮してください。

綿棒の取扱いに関する注意

■綿棒をより安全に使用するための注意事項

鼓膜や粘膜を傷つける恐れがあるので、
耳または鼻の奥まで入れない。

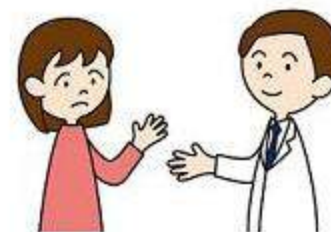


綿棒使用中、万一異常を感じた場合は医師に相談する。

子どもだけの使用を避ける。



子どもの手の届かないところに保管する。



使用する際はぶつかったりしないよう周囲の状況に注意する。



溶液などに浸して使用する際は、綿球が抜け易くなることもあるので注意する。



デリケートな赤ちゃんのための綿棒使用術

耳や鼻、口、おへそなど、赤ちゃんのスキンケアに欠かせない綿棒ですが、デリケートな粘膜や肌を傷つけてしまう恐れがあるので擦りすぎには要注意です。耳や鼻の汚れは自然と外に出てくるので、綿棒をあまり奥まで入れずに手前の汚れのみを取るようになってください。お手入れのタイミングは、湿り気が残っているお風呂上がりがよいでしょう。

また、口のケアをする際は綿棒に水を含ませて、汚れをぬぐい取るように拭いてあげてください。

