

院長 大場 俊彦先生

耳そじをしていて、耳の中を傷つけてしまったことはありませんか？耳の中は非常にデリケート。正しいお手入れの注意点を紹介しましょう。

耳の中はとても敏感

全体の構造は図に示されています。さらに、その奥の通りですが、耳の穴（外耳道）2/3は骨でできています。鼓膜までの筒状の部（外耳道骨部）、ちょっと外耳道といい、耳そじなどに伴うトラブル主にこの部分に起ります。耳そじをしていて痛いと感じたら、鼓膜に触れただけでも強い痛みを感じます。

耳そじをしていて痛いと感じたら、鼓膜にとも近いところにあたる耳道の入口から、約3cmは軟骨でできており、耳そじはそれ以上深くはおこなわないようになります。

垢は、外耳道に存在する汗腺や皮脂腺由来の物に、剥離脱落した表皮細胞や毛髪、粉垢があり、遺伝と深く関係しているといわれます。専門的には「じごく」と読み、英語では「wax」と読みます。耳垢には乾燥してポロポロしている乾性耳垢と、あめのようになに湿った柔らかい湿性耳垢があります。ヨーロッパ人はほとんどが湿性型で、日本人は乾性型の耳垢が多数を占めています。

日本人には乾性の耳垢が多い

一般的には汚いと思われている耳垢にも、殺菌作用や外耳道表面の乾燥



以前、沖縄の離島に派遣されていたとき、寝ていたときに虫の羽が見えたがないほうがよい、ともがいわれており、耳垢には確かに昆虫の侵入を防ぐ作用がないほんがよい、ともいえません。

虫（ゴキブリ等）が入ったままです。また、耳垢があることで、物理的に昆虫などの侵入を防いでくれる機能がいわれており、耳垢がたまると、きれいに掃除された耳の中に虫の羽が見えたがないほんがよい、ともいえません。

ただし実際は、耳垢に虫の侵入を防ぐ作用があるのかも知れない、と納得したことがあります。

正しいお手入れ法は？

外耳道の中を覆う組織は、いつも新陳代謝を繰り返しており、自浄作用によってベルトコンベア式に、ごみや耳垢を奥から出しています。その

ため、あまり耳そじをやりすぎると、その自浄機能を妨げ、かえって耳垢がたまりやすくなり、外耳道の炎症を起こすことがありますので、注意

ため、あまり耳そじをやりすぎると、その自浄機能を妨げ、かえって耳垢がたまりやすくなり、外耳道の炎症を起こすことがありますので、注意



「耳かき」の共有に注意！

日常の心がけとして一棒でそつと触る程度が一番大切なことは、むやみに耳をいじらないことです。

耳垢も、せいぜい入り口付近を取るくらいにしておけば十分です。

慢性の外耳道の炎症は、耳垢の取りすぎが原因ことが多いので、ほどほどにしましょう。大きな耳垢は3か月に1度取る程度で問題はありません。普段は1ヶ月に1度、お風呂上りに綿棒で耳を洗うことがあります。耳垢は耳の中を傷つけてしまうことがあります。

「耳かき」を使うように心がけ、事前に丁寧に消毒するような気遣いも大切です。

耳かきにはさまざまなものがあります。普段から「マイカキ」を使うように心がけ、事前に丁寧に消毒するような気遣いも大切です。

耳かきをしているところが多いです。それで耳に感染したのに、次に左耳にも感染していた

間違つていませんか？

あなたの耳そじ

