

健康+

耳の穴を清潔に保ち、ストレスも解消できるからだろう。耳掃除を毎日の習慣にしている人は多いらしい。

耳かきの専門店「耳かき亭」は千葉県内を中心に車による移動販売やネット通販を営み、400種類前後の製品を扱っている。内部を目で確認できる内視鏡付きの製品もあれば、黒檀、鹿の角などの高級素材を使

耳をいたわる ④

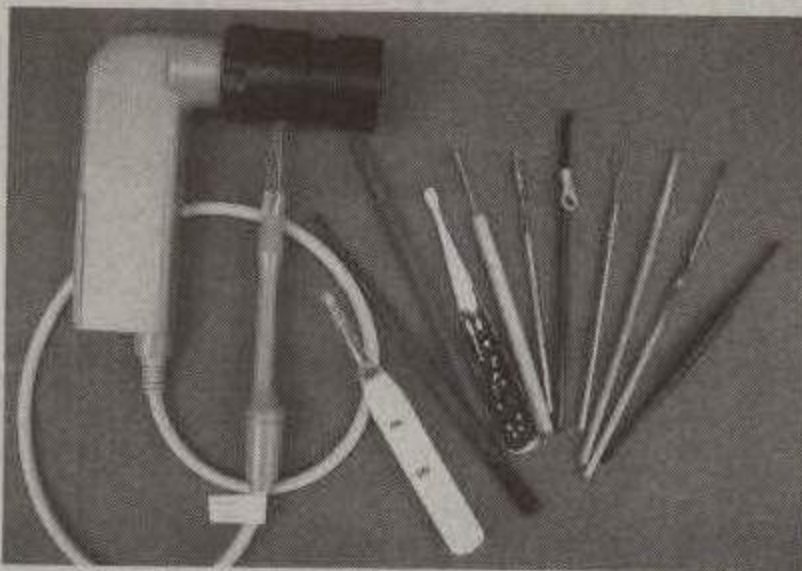
耳掃除 週1回で十分

った逸品も。

価格帯も3000〜5万円台と幅広い。売れ筋は500円の薄い竹製のへら型耳かき。「細くてしなるので痛くない」のが売れる理由だとか。

ただし、耳かきのしすぎで耳を傷つけてしまうこともあるため、耳鼻咽喉科医は警鐘を鳴らす。

東京・中央区の慶友銀座クリニックには、耳掃除に



専門店で購入できる耳かきは、へら型だけでなくスクリュー型や内視鏡型などさまざまな形状、素材の製品がある

絡むトラブルを抱える患者が1日数人受診する。耳かきのし過ぎで内部が赤くはれたり、耳あかを奥深く突っ込んでしまい耳栓のようにつままって聞こえにくくなったり……。

耳掃除の最中に子供がぶつかって、耳の中を傷つける例もある。院長の大場俊彦さんは「もともと耳には、耳あかを外に押し出す自浄作用がある。耳掃除は多くても週1回で十分」と助言する。

やりすぎると耳に良くないのは耳かきだけではない。例えば、風邪の時に鼻

を頻繁に強くかむと、鼻と耳をつなぐ耳管が開き中耳炎になりやすい。東京・千代田区にある「クリニカ神田」院長の相原康孝さんは「耳のためにも、鼻は静かにかみましよう」とアドバイスする。

耳は聴力だけでなく平衡感覚もつかさどる大切な器官。悪化すると症状が改善しにくい時もある。トラブルを感じたら、専門家と相談するなど、日頃からいたわってほしい。

(高田真之、米山肅彦)
(次は「生理と向き合う」です)