

(有) 静岡健康企画 ことぶき薬局 TEL055(977)6024 たまち薬局 TEL054(251)1678
 ひまわり薬局 TEL053(463)4312 みかん薬局 TEL053(584)2230 いちご薬局 TEL055(946)6430

耳そうじは、やらなくてもよい?!

昨年の11月に日本耳鼻咽喉科学会がアップした「耳のそうじは本当に必要なの?」という動画(YouTube)が話題となっています。そこで、耳のケアや病気についてみてみましょう。

あなたはどちら?

乾性
耳垢

OR

湿性
耳垢



耳垢(みみあか or じこう)とは?

耳垢とは、新陳代謝で古くなった外耳の皮膚の一部や、耳に入ったホコリ・ゴミ、さらに皮膚から分泌される液体によってできています。

耳垢の種類

耳垢には2つの種類があり、①カサカサに乾いた「乾性耳垢」と②ベトベトした「湿性耳垢」に分けられます。日本人の約7割が乾性耳垢の持ち主と言われる一方、西欧人では約9割が湿性耳垢の持ち主と言われています。

耳垢の役割

- (1) 侵入したゴミを吸着する(自浄作用)。
- (2) 外耳道の皮膚を守る。耳垢腺から分泌される脂質により、外耳道を湿潤に保つ(潤滑作用)。
- (3) 感染防御として細菌の繁殖を抑える(抗菌作用)。

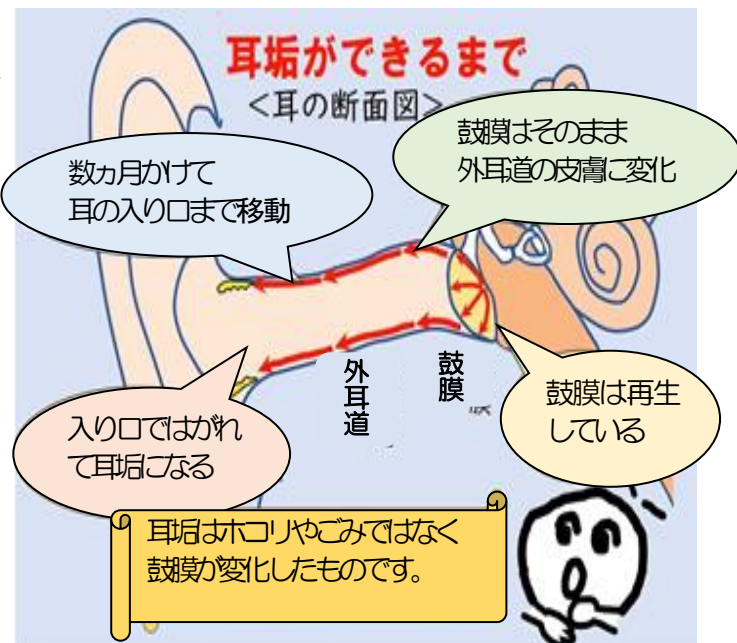
耳掃除をして耳垢を取った方がいいの?

外耳道には、耳垢を自然に排出させるシステムがあるため、一般的に耳掃除は必要ないと言われています。

ただし、湿性耳垢等でたまりやすい方や、耳垢が硬くなり外に出にくくなっている高齢者は必要な場合があります。

また小児においては、大人にくらべて外耳道が狭く水平な構造のため耳垢がたまりやすく、定期的な耳掃除が必要な場合があります。

ただし、1歳までの赤ちゃんの耳垢は自然に出てきます(自浄作用)。



正しい耳掃除の方法は・・・

●耳掃除は月2回まで

耳掃除は、月に1～2回程度で十分です。

●掃除するのは、入り口から1センチが目安

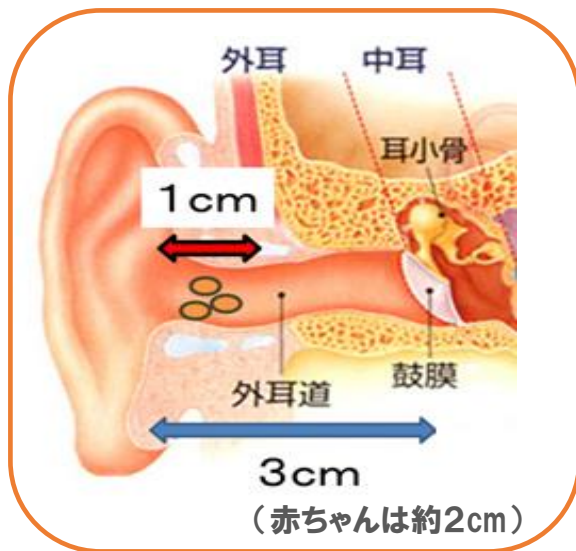
耳垢を鼓膜の方へ押し込んでしまうと、鼓膜自身を傷つけることがあります。耳の穴(入口)から1cmぐらいの所で耳垢を取るようにしましょう。

●外耳の壁面を強くこすらない

耳かきや綿棒で耳垢をとろうと強くこすってしまうと、外耳の皮膚を傷つけて外耳炎を起こすことがあります。力任せに外耳の壁面をこすることはやめましょう。

●子どもには拭き取り程度で

子どもの耳掃除は綿棒を使い、目に見える範囲の深さまでをきれいにする程度で十分です。耳の穴より外は、タオルやガーゼで優しく拭き取りましょう。



耳掃除のやり過ぎは禁物です！

正しい耳掃除の方法を知って、耳の病気を防ぎましょう。



無理に耳掃除せず、困ったときは耳鼻咽喉科を受診しましょう

●外耳が痛い、腫れている

外耳が痛くて腫れている場合には、**外耳炎**の可能性がある。

●耳が急に聞こえなくなった

他の疾患がないのに、急に耳が聞こえにくくなったという場合には、耳垢が鼓膜をおおっている場合がある。**(耳垢塞栓(じこうそくせん))**。また、**中耳炎**や鼓膜が炎症を起こしている場合にも耳が聞こえにくくなる。

●子どもがよく耳を触る

中耳炎は、子どもがかかりやすい耳の病気のひとつ。赤ちゃんが盛んに耳を触っている場合には耳が痛い可能性がある。

●耳掃除がうまくできない

耳の穴の形によっては耳掃除ができにくい人がいる。時間がたつて固まった耳垢は、素人では取れない。

●子どもの耳掃除

子どもの耳掃除を行ない、傷つけて**外耳炎**になってしまうケースがある。

