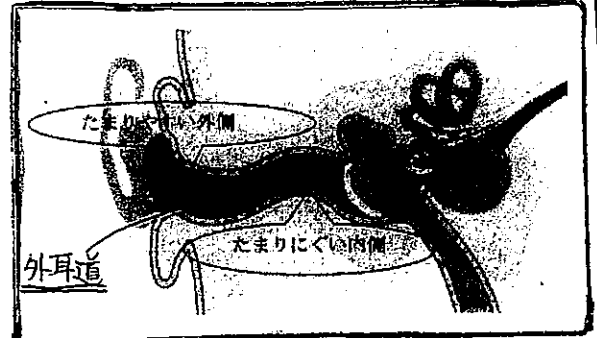


今月のテーマ：耳掃除について



耳垢は、耳の入り口から1cmくらいの場所に存在します。それより奥にある耳垢は、外耳道の自浄作用により自然と体外へ排出されます。そのため、耳掃除は2~4週間毎に耳の外側まで出てきた耳垢を取る程度で十分です。綿棒などで掃除をした場合、耳垢を奥へ押し込んでしまうことになり、かえって耳垢が溜まりやすくなってしまいます。



耳垢にはかさかさした乾性耳垢とべとべとした軟性耳垢があり、どちらの耳垢のタイプかは遺伝や人種によって決まります。

軟性耳垢 約7~8割が西洋人に多い。このタイプは、耳垢が完全に閉鎖することがあります。

乾性耳垢 約7~8割が日本人に多い。このタイプは、耳に水が入るなどして耳垢がふやけて閉鎖することがあります。

【細かい竹や金属製の耳掃除用の棒の使用について】

素材が硬いため、ガリガリと強く耳掃除をすると傷つき、そこから感染して炎症をきたすおそれがあります。外耳道に炎症が生じると、激しい痛み、耳漏、難聴を生じ、耳鼻科へ通院する必要があります。また、耳掃除中に人にぶつかると、耳の奥を傷つける事故があるため、耳掃除の時は耳の穴がよく見える明るい場所や人のいけい場所で行ないましょう。



【人はなぜ耳掃除をするのか】

耳の穴には、心地よい感覚を生じさせる迷走神経が走っており、ついついやりすぎてしまうことがあります。耳の健康のために耳掃除を習慣化するのはやめましょう。



【次のようなことがある方は、耳鼻科を受診をすることをお勧めします】

- 耳が詰まったような感じ、聞こえが悪い、耳鳴りがあるなどの耳症状がある場合
- 耳掃除をしてもすぐに溜まってしまふ感覚がある場合
- 学校検診で耳垢を指摘された場合
- 耳垢があるため鼓膜を正確に観察できないと他医師(内科医・小児科医など)に指摘された場合

ご自身で無理に耳掃除をしようとせず、耳鼻科を受診して対応してもらおうようにしましょう。

【耳の痒みでお困りの方へ】

耳の中の痒みがある症状は、花粉症やアレルギー体質の方に多くみられます。耳に限らず、痒みは我慢がたいもので、つい掻き過ぎてしまうことがあります。しかし、皮膚を掻き過ぎると傷になると同様に、耳の中も掻き過ぎると傷になり、症状の悪化や感染の原因となります。耳の中をきれいに掃除して、適切な点耳薬や塗り薬(必要時には内服も併用する場合もあります)を使用することで痒みはおさまりやすくなります。そのため、耳の痒みでお困りの場合は、耳鼻科での処置をお勧めします。



ほほえみ12月号で

「ほほえみについて」のアンケートにお答えいただいた皆様、ご協力ありがとうございました。

引き続き、ほほえみ1月号にアンケートがついていきますので、ご協力をお願いします。