



# 耳の手入れ～耳垢について



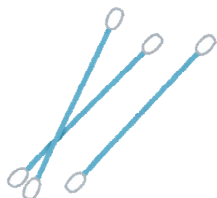
小さい頃にご家族から耳掃除をしてもらっていた人や、大人になって自分で耳掃除をする人はたくさんいると思います。ですが耳掃除にも怖いことがあるということを皆さんはご存知でしょうか。



そもそも耳垢（みみあか）は、耳の穴の中の老廃物を外に出そうとする目的に作られており、これによって異物を外に出したり、バイ菌が付くのを予防しています。耳垢が溜まると痒くなったり、ガサガサと音がしたり、たくさん溜まると聞こえが悪くなることもあります。ですが綿棒や耳かき、爪先などを用いて擦ることで耳の穴の皮膚に傷をつけ、痒みが出たり、腫れて痛みが出る場合があります。また、過度に耳垢を取ってしまったり、水泳や海水浴などの後の多湿といった状況下にある場合、耳の穴がもともと持っている自然防御機能が壊れてバイ菌が住み着き、腫れて痛みが出たり、汁が出て聞こえが悪くなることもあります。これらを外耳道炎と言いますが、耳掃除が原因となって症状を起こすことが多いのです。

外耳道炎を引き起こすバイ菌には色々な種類がありますが、化膿止めの点耳薬や軟膏を塗ることで良くなることも多いです。しかし、カビや薬の効きにくい細菌が付いてしまうと、なかなか良くなりません。耳の中の汁をぬるま湯で洗い流し、カビを殺すクリームや強い薬を塗るということを週に何回も何回も行い、それでも良くなるのに数か月かかるということもあります。一度良くなったと思っても、しばらくするとまた汁が出たり、痒みが強くな

ったりする人もいます。また、糖尿病のある人や免疫力の低下している人は特に治りにくいことが多く、ひどい場合には耳の穴の皮膚や骨が溶けてしまったり、非常にまれですが顔の神経が麻痺してしまったり、頭の中にバイ菌が入ってしまうことで命に関わる場合もあります。



また、耳掃除をしている時に、子どもがぶつかったりして、耳かきや綿棒が奥まで入ってしまい、鼓膜を破ってしまうこともあります。自然と穴が閉じる場合も多いですが、鼓膜だけではなくて音を伝える骨を壊してしまったり、顔面が麻痺してしまうこともあるので注意が必要です。

乾いた耳垢は自然と外に出てしまうことも多いため、耳掃除は基本的に行う必要はありませんが、柔らかい耳垢の人は、入り口にどんどん溜まってしまって痒みが出たり、聞こえにくくなることもあります。自分では上手に耳掃除をしているつもりでも、耳垢を奥に押し込んでしまっていたり、綿棒の先が取れて耳の穴の中に残ってしまったりすることもありますので、「耳が痒い」、「耳垢が気になる」、「耳でゴソゴソと音がする」という人は、自分で無理に触ろうとせず、近くの耳鼻科を受診することをお勧めします。



津山第一病院 耳鼻咽喉科 長谷川勇二

お問い合わせ先：津山市健康増進課  
TEL 0868-32-2069