



『 耳寄りな耳そうじのお話 』

正しい耳そうじをご存じですか？

今回は耳の穴と耳そうじについて、お話をしたいと思います。

耳の穴（外耳道、がいじどう。一番奥に鼓膜があります）の表面は、体の表面と同じで、皮膚と分泌腺と毛（耳毛、じもう）が存在します。外耳道の古くなって脱落した皮膚や分泌物の塊が、耳あか（耳垢、じこう）の正体です。耳垢は外耳道の外側三分の一にしか溜まらないようにできています。また、耳垢には外耳道の皮膚を保護する作用があるので、取りすぎは禁物です。

したがって、耳そうじは、耳の穴の外側三分の一ぐらい（入口から1cm程度）を2週間に1回程度きれいにするだけで十分です。お風呂上りに綿棒を使って優しくそうじするのがおすすめです。

耳そうじは気持ちが良い（耳の神経を刺激することで気持ちよくなるようにできています）のでついつい頻回にしがちですが、耳そうじのし過ぎが耳の病気の原因となることがあるので気をつけましょう。

鹿児島厚生連病院
診療部（耳鼻咽喉科）
牧瀬 高穂