



健康一口メモ

仙台市医師会
広報委員
草刈 千賀志

皆さんはどのくらいの頻度で耳かきをしますか。月1回や週1回、毎日、中には全然しないという人もいるかもしれませんが。同じようでも人それぞれなのが耳かきです。

皮膚は層状に成長し、最後はあかとなつて剝がれ落ちます。しかし耳穴の場合は、一番奥の鼓膜を薄く1層に保つために、2層目、3層目と外側に移動して、自然と耳あかが穴の外に出てくるようになります。ところが、頻繁な耳かきで耳穴に傷がつくと、外への移動が傷で止まってしまいます。傷によつて炎症や湿疹が引き起こされることで、さらに耳あかが動かなくなり、耳かきをすればするほど耳あかが奥にたまり、炎症や湿疹がさらに悪化する悪循環を生み出します。

また、耳穴の皮膚は極めて薄いため、傷や感染に対し脆弱です。少量の耳あかは、弱い皮膚を守るバリアーの役目も果たしています。耳穴には快感を生む迷走神経があるため、耳かきをすると気持ち良くなるのですが、耳かきのやりすぎはお勧めできません。

耳かきの功罪

耳あかは、湿つて柔らかい「湿性耳あか(ベトベト耳あか)」と、乾燥した「乾性耳あか(カサカサ耳あか)」があり、どちらも正常の耳あかです。日本人は6割が乾性で、4割が湿性です。乾性耳あかは自然に脱落することが多く、耳かきが少なくて済みません。しかし、湿性耳あかの人は耳あかが耳穴に粘りつきやすいため、時々ぬぐつて除去することが必要で、あかを放置してから耳かきをすると、逆に耳あかを奥に押し込んで詰まってしまうことがあります。さらに放置すると耳あかの栓ができて難聴となり、時には強い炎症を起こして耳穴の骨を破壊することもあります。

このように、耳穴は掃除しすぎても良くないですし、掃除しないことでも問題を起こすことがあります。なかなか厄介です。何事も中庸が大事ということでしょうか。耳かきは、たとえ気持ち良くて、多くて月1回、綿棒を使って傷つけないように、そつと2分から3分程度、短時間でお願います。

「草刈耳鼻科／宮城野区原町」



中小企業・小規模事業者のみなさまへ

事業承継のお悩みや疑問、
お気軽にご相談ください。

[お問い合わせ]

仙台商工会議所 経営支援グループ
TEL.022-265-8127

