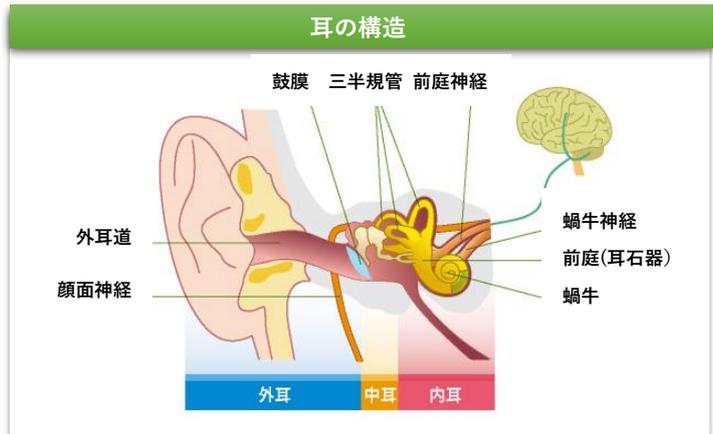


耳垢について

耳の穴から突き当たりの鼓膜までの部分を外耳道といいます。外耳道や鼓膜の表面の古くなった表皮は剥げ落ちて、徐々に奥から外耳道の入り口に移動してくるようになっており、これを外耳道の自浄作用といいます。耳垢（じこう、みみあか）はこの剥げ落ちた表皮と外耳道入り口部分付近の皮脂腺・耳垢腺からの分泌物、埃（ほこり）などが混ざり合ったものです。つまり正常の状態では外耳道の奥に耳垢はたまりません。耳垢には殺菌作用があり、さらに薄い外耳道の皮膚や鼓膜を外からの刺激から保護する作用もあると言われています。耳垢は耳垢腺からの分泌物の違いで乾性（かさかさの耳垢）と湿性（べたべたの耳垢）に分かれます。日本人は70～80%が乾性ですが、欧州やアフリカ系ではほとんどが湿性です。

耳鼻科医師として日常診療を行っていますと、よく患者さんから耳掃除はしたほうが良いか、行うとしたらどの程度行うのが良いかを聞かれることが良くあります。その際には、下記のようにご説明しています。

- 頻度は2～4週間に1回程度
- 綿棒の先が隠れるくらいまでの深さまで
- 取りにくい場合は耳鼻科を受診し除去を



日本耳鼻咽喉科学会HPより

耳鼻科を受診する患者さんの耳の中を診察しますと、かなり多くの方が耳掃除をやり過ぎています。耳掃除のやり過ぎにより、耳垢がかえって溜まりやすくなったり、外耳道を保護する作用がある耳垢をとりすぎることにより外耳道炎を起こしたりします。耳垢がたまり、さらに炎症を起こした刺激でかゆみなどが出現するため、さらに耳掃除をしたくなるといったサイクルで段々耳の環境を悪化させるおそれがあります。ですので、耳掃除は2～4週間に1回程度で十分と言われています。

基本的に耳垢は外耳道の手前の方にできますので、あまり奥の方まで綿棒や耳かきを入れる必要はありません。むしろ手前にできた耳垢を奥に押し込んで、かえって取りにくくなる可能性があります。高齢者は外耳道の自浄作用が衰えている可能性もあり、耳鼻科で耳掃除をしてもらうほうが良いでしょう。

最近米国の耳鼻科学会が健康な状態であればほとんどの方は耳掃除は不要とするガイドラインを発表し話題となりました。耳の持病がある方や外耳道の形、耳垢の性状によってはどうしても耳掃除のやりにくい方がいらっしゃいます。耳掃除のやり過ぎに注意し、掃除がしにくい、耳の中の違和感を覚える、などの症状がある際はぜひお近くの耳鼻科診療所で診察を受けてみてください。



【耳鼻いんこう科診療部長 金子 功】

