



笠井耳鼻咽喉科クリニック
自由が丘診療室院長
笠井 創さん

丁寧な診療が人気。「掃除したのにまだ耳垢が残っている気がする」とかくのは危険です！

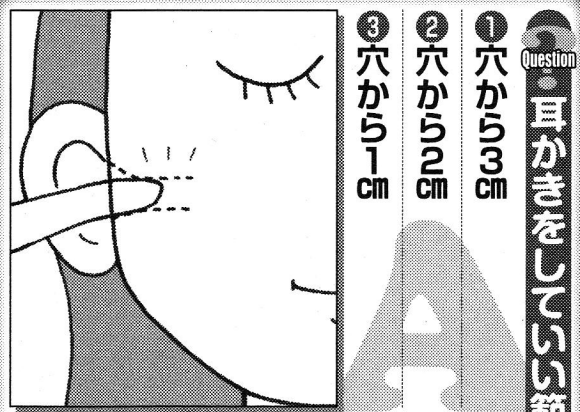
「杓子は耳かきにならず」なんて諺にいうまでもなく、耳かきだって、正しい道具が必要なんです。しかも、回数ややり方、力のいれ具合を間違え、炎症を起こして耳鼻科を訪れる人が多いそう。甘くみるとえらいことになる耳かき、あなたはどのQ&A、何問正解できますか？

あるテレビ番組の調査によれば、「耳掃除が好き」な人は9割以上。でも気持ちがいいからと、こしょこしょ耳掃除をしすぎると、とんでもないトラブルを引き起こすことも。「もつと奥をと、骨部外耳道（左ページイラスト参照）をこすってしまふ人が多い。それにより、かゆみや痛みを伴う外耳道炎、細菌感染によるおでき、カビが生えるなどのトラブルを引き起こしてしまふ。ひどい時には、鼓膜や顔の筋肉を動かす神経を傷つけることも。患者さんの多くは耳掃除のやりすぎが原因で来院されます」

そう語るのは、笠井耳鼻咽喉科クリニック自由が丘診療室院長の笠井創さん（以下「内同」）。
本来、耳には自浄作用があるが、皮脂腺の集中する軟骨部外耳道の外側で耳垢となる。何らかのトラブルでその作用が働かないと、耳垢を増加させたり、垢で穴を塞ぐ、耳垢栓塞を引き起こすこともある。
ちなみに、2〜3日に1回とマメに耳掃除をしている記者の耳を診てもらった。
「奥（骨部外耳道）が赤く炎症を起こしています。炎症からかさぶたになり、耳垢のもとになってしまふこともあります」という診断。そういえば、ときどき耳の奥でガサガサ音がするのが気になり、しつこく掃除をしていたのだけれど……。

「耳かき」危ない！

正しい耳掃除をクイズでチェック！
あなたはどのQ&Aに正解している？



Question 1 耳かきをしていい範囲は？

- ① 穴から3cm
- ② 穴から2cm
- ③ 穴から1cm

正解は3。耳の穴は、大人は平均3〜3.5cmの長さがあるが、掃除をしていいのは軟骨部外耳道と呼ばれる部分（穴から約1cmの深さ）だけ。
「小指を耳の穴に入れ、爪先が触れるところまでが約1cm。その奥の骨部外耳道は皮膚が薄く炎症になりやすいので、耳かき棒などで触らないようにしましょう」

Question 2 耳かきをすべき頻度は？

- ① 風呂上がりに毎日
- ② 週に2〜3回
- ③ 週に1回

正解は3。耳かきをするのは、多くても週1回までに。2〜3週に1回でも充分だという。

「こすりすぎは自浄作用がうまく働かなくなるため、耳垢を増やしたり、外耳道炎や細菌感染などのトラブルの原因にも。健康な人なら、耳垢は自然に排出されるので、掃除をしなくてもいいくらいです」

Question 3 正しい取りかき方？

- ① 湿らせた綿棒を短めに持ち、そつとぬぐう
- ② 乾いた綿棒を短めに持ち、小刻みにかき出す
- ③ 乾いた綿棒を長めに持ち、かき出すようしつこくぬぐう

正解は1。ベビーオイルや化粧水、オリーブオイルなどで湿らせた綿棒を使う。「頑固な耳垢は無理やり取ろうとせず耳鼻科へ。太い綿棒だと耳垢を奥に押し込んでしまふこともあるので、赤ちゃん用など細い綿棒を選びましょう。回転させながら周囲を軽く、ぬぐう、感覚で」

取ろうとせず、耳鼻科を受診して「ください」
シヨック！ けど確かに、
誰にも、正しいやり方、
なす！
て教わったことが
ない。今日から正
しい耳掃除、始め
ます！

耳垢には2タイプある！

黄白色でカサカサした乾性の「粉耳」タイプと、褐色でネバネバした湿性の「アメ耳」タイプに分けられる。「日本人には粉耳タイプが多く、アメ耳タイプは約2割といわれます。割合は人種により異なっていて、白人は95%以上がアメ耳タイプです」。

耳垢は「ワックス」

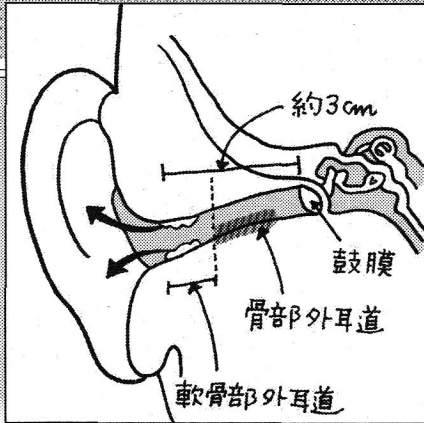
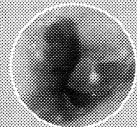
耳の中の耳垢腺や皮脂腺から出る分泌物と、古くなった表皮、埃などが混ざり合ったものが耳垢。基本的に軟骨部外耳道（左図）でつくられている。

耳垢栓塞

耳の穴が完全に塞がってしまった状態。閉塞感、体の不調だけでなく、難聴につながる。

外耳道炎

皮膚や粘膜が炎症を起こした状態。かゆくていじってしまう、悪循環になりやすい。



中から外へ、自浄作用により耳垢は排出されていく。

あなたの 耳からウロコ？

毎日こしょこしょしてませんか？
奥までガリガリやってませんか？

ここが

Question
粉耳だけでなく、何で耳かきをすべき？

1 耳かき棒+梵天

2 梵天

梵天とは耳かき棒についている羽毛のこと。正解は3。耳垢のタイプに関係なく、おすすめは綿棒だそう。

「一般のかたでも、ひっかけすぎる、恐れが少ない。耳かき棒を使う場合は、なでるくらいで充分です」

Question
耳かきはいつ、どのくらい？

1 朝起きてすぐ

2 お風呂上がり

3 寝る前

正解は2。お風呂上がりは耳垢が湿気で柔らかく、綿棒でぬぐうだけできれいになる。「それ以外の時は耳穴の皮膚も耳垢も乾燥していますから、湿らせた綿棒で耳垢を一度ふやかし、それからぬぐうと摩擦が抑えられます」

Question
子供の目を掃除するときの姿勢は？

1 膝枕で、見えている範囲を掃除

2 膝枕で、子供が気持ちいいという範囲を掃除

3 座らせて、見えている範囲を掃除

正解は1。膝枕で子供の頭を安定させるのがポイント。

照明などを当て、耳の穴をよく見える状態にして行う。

「何も言われないので、つい奥まで……というのは厳禁。

ほじくりすぎて耳垢を奥に落としてしまうと炎症を起すことがあるので、見える範囲だけを、そつとなでる程度にしてください」

