

元気のひけつ

耳かき必要なし

耳かきが大好きです。毎日のようにカキカキ……。血が出ても、耳がじんじん痛くなつてもやめられません。どうとう、家族に耳かきや綿棒を取りあげられました。ああつ。

そもそも専門医は「耳そうじは必要ない」といつている。
笠井耳鼻咽喉科クリニック（東京都目黒区）の笠井創院長に説明してもらうと、耳には「自浄作用」があるからだといふ。

耳あかの正体は、古くなつた皮膚、ホコリ、汗腺の一種である耳垢腺の分泌液などがあわざつたもの。耳の穴（外耳道）の皮膚は新陳代謝をしながら常に外に向かって少しづつ移動しているので、耳あかも運ばれ、寝返りなどの拍子に自然に排出されるのだという。

また、外耳道の長さは3センチであるが耳あかは入り口から1センチくらいまでにしかできない。それより奥には耳垢腺はないからだ。「奥にたまっているとしたら綿棒などで押し込んでしま

つたものです」

半信半疑のまま、ファイバー スコープで私の耳を診てもらうことにした。耳かきを断つて3

ヶ月。ごつそりたまつてはいるはずという期待と、傷だらけかも

にされた耳の穴。「大丈夫。きれいですね」と笠井さん。入り

口付近の産毛1本1本にバラバラと粉状のものが、「耳あかで

ついにかきすぎて傷ができ、痛がゆいからかく——という

慈恵医大（東京都港区）の小島博己准教授によると、耳あか

す」。えつ、これだけ……。

カメラが進むと産毛すらなくなる。奥のほうは非常に薄い皮膚のすぐ下に骨。特に繊細だ。

だれにカビが生えたりする。笠井さんは「耳あかは放つておいていい。というより、放つておいたほうがいいんです」。

すると小島さんは「私も自分

の耳やりますけどね」。笠井さんも「よくたまには」。ただ2人がやるのは「耳かき

ではなくまさに「耳そうじ」。

ベビー用など細い綿棒で入り

から1センチくらいまでをなでる

時間にして一秒。風呂あがりが

おすすめ。耳かきを使う場合は、まず耳の穴の真ん中に入れ

てから外側にだけ軽く動かす。

「数ヵ月から半年に1回が目

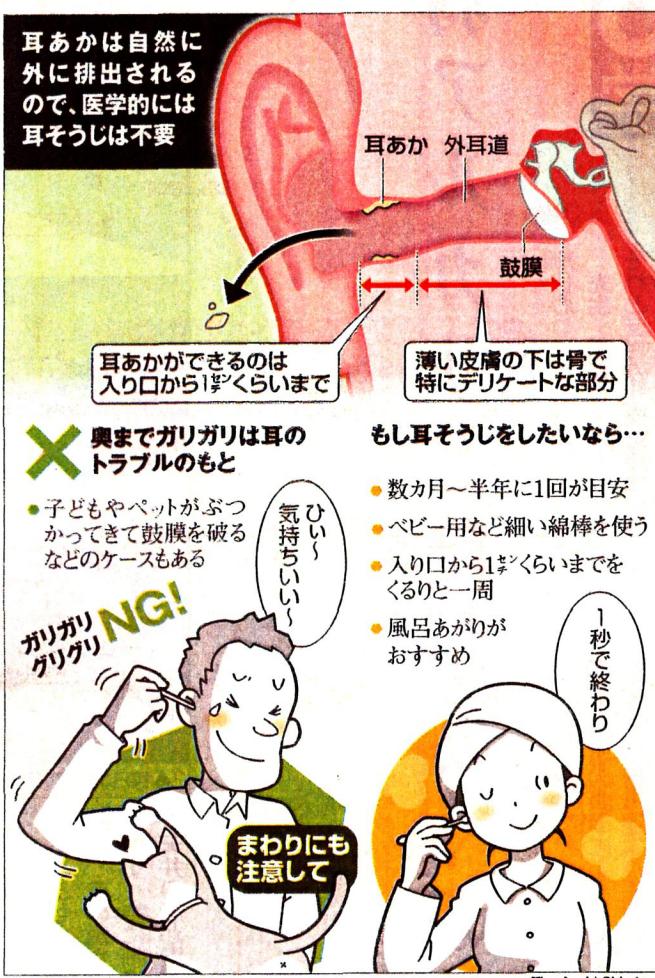
安」と笠井さん。自浄作用が低

たまりやすい人は無理にどうう

とせずに受診するよう助言す

る。

（内山美木）



インフォメーション

耳かき外傷を良く見つけない。慈恵医大では昨年は6人が、鼓膜の奥の中耳の骨まで損傷し手術を受けたといふ。めまいや難聴など症状も深刻だ。多いのは耳かき中に、子どもやペットがぶつかってくるケース。歩きながら道を走る迷走神経の反射でせきこむ人もいて急に頭が動くことがあるので注意したい。

には皮膚の保護や抗菌といった作用もある。耳かきの最中に鼓膜を破るなどした「耳かき傷」の患者もあとを絶たないと聞き思わずうなだれる。