

誰にも聞けないあんなコトやこんなコト…

# カラダのお悩み 何でも診療所

Vol.17

今月のお題は  
「耳かきによる外耳炎」

Q 耳掃除が好きで、長時間耳かきをして、  
出血することがあります。  
大丈夫でしょうか

(38歳・金融・事務)

傷が悪化すると、細菌が入って  
おできができ、徐々に痛みが

らいます。耳掃除が好きな人は、  
耳垢がたまって、耳の奥にたまる  
ことが多く、耳垢がたまることで、  
耳の奥の皮膚が傷つき、炎症を起  
こします。傷が深くなり、皮膚の表  
面がただれて出血したり、化膿  
して膿が出たりすることもある。こ  
れが外耳炎です。この状態のまま  
放っておいても自然治癒する  
ことはありますが、傷が乾いて  
かゆみが出ると、また耳をいじ  
ってしまい、症状を繰り返す人  
も多いです。数日たっても痛み  
やかゆみがおさまらない場合は、  
耳鼻科で化膿止めや抗生剤の入  
った軟膏や飲み薬を処方しても  
らいましょう。

耳掃除は気持ちがいいで  
すよね。知らず知らずの  
うちに触り続けてしまい、耳の  
中を傷つけてしまう人は少なく  
ありません。耳掃除などによる  
痛みやかゆみの症状を訴えてク  
リニックに来る人は、1日約100  
人のうち、5〜6人はいます。  
耳の内側の皮膚は薄く、とて  
も傷つきやすいため、こすり過  
ぎると皮膚が赤くなり炎症を起  
こします。傷が深くなり皮膚の表  
面がただれて出血したり、化膿  
して膿が出たりすることもある。こ  
れが外耳炎です。この状態のまま  
放っておいても自然治癒する  
ことはありますが、傷が乾いて  
かゆみが出ると、また耳をいじ  
ってしまい、症状を繰り返す人  
も多いです。数日たっても痛み  
やかゆみがおさまらない場合は、  
耳鼻科で化膿止めや抗生剤の入  
った軟膏や飲み薬を処方しても  
らいましょう。

耳掃除で耳の中をこすり過ぎると炎症を起こし、外耳炎になること  
があります。菌が入ると化膿したり、耳の下のリンパ腺が腫れたり  
しますから、耳垢は綿棒ですと拭うようにしましょう

激しくなり、やがて我慢できな  
くなるほどの頭痛がすることも  
あります。また、耳周辺のリン  
パ腺が腫れて、耳からあごにか  
けて痛みが発生することもあり  
ます。さらに汗をかきやすい夏  
場には、プラグ式のイヤホンな  
どで密閉し続けると、湿気でカ  
ビが生えるケースもあるのです。  
実は本来、耳には自浄作用が  
あるので、耳垢は自然と外に押

し出されるようになってい  
ます。ですから、耳の奥に垢がたまる  
ことはありません。耳掃除を全  
くしない人もいますよ。  
耳掃除のときには、細め（赤  
ちゃん用）の綿棒で耳の穴から  
1cm以内のところをやさしく拭  
う程度にしましょう。頻度は月  
に1回程度で大丈夫です。  
耳掃除をし続けてしまう人の  
中には、ストレスが原因になっ  
ている場合もあります。疲れや  
イライラを感じたら、よく休む  
などして心身をリラックスさせ  
てくださいね。

## 外耳炎の原因と予防法は？

耳の穴と鼓膜の間の外耳道の皮膚を傷つけ、炎症を起  
こすのが外耳炎。皮膚の下の汗腺や毛根付近まで傷が  
深くなると、化膿して分泌物などが出る。また、傷に細菌  
が感染しておできができると、激しい痛みを伴う「急性限局  
性外耳道炎」になることも

### 外耳炎の処方箋

1. 耳掃除のときには、細めの綿棒で耳のふちから1cm以内の  
ところを優しくなでる
2. 耳垢をとりやすくするために、  
綿棒にベビーオイルやオリーブ  
オイルをつけてOK

今回のお悩み回答者 笠井耳鼻咽喉科クリニック 院長 笠井創さん

千葉大学大学院医学研究科修了。国保君津中央病院耳鼻咽喉科医長、国立がんセンター頭頸部外科医員、  
横須賀共済病院耳鼻咽喉科医長などを経て、99年に笠井耳鼻咽喉科クリニック自由が丘診療室を開設

★カラダのお悩み募集中！ 応募はこちらの投稿・問い合わせフォーマットから / <http://wol.nikkeibp.co.jp/woman/>