



耳掃除について

耳鼻咽喉科 診療部長 竹内 ^{かずお} 和郎

新型コロナウイルスの感染拡大を懸念して、病院の受診を控えていた患者さんも多いと思いますが、最近では施設に入所されているご高齢の方やお子さんの耳掃除を希望して来院される方が増えてきています。ほとんどの方は自分で耳掃除をされていると思いますが、今回は耳掃除をする際の注意点と耳の構造について少し詳しくお話したいと思います。

まず、耳掃除を行うときに気をつけていただきたいことは、あまり強くかき過ぎないこと、それから小さなお子さんの前では耳掃除をしないことです。お子さんがまねをして自分で耳掃除をし、外耳道（耳の穴）を傷つけたり鼓膜に穴をあけてしまった例が報告されています。

外耳道は入り口から3分の1の深さまで厚い皮膚で覆われた軟骨の壁でできていて、この部分の皮膚には外耳道の乾燥を防ぐための汗腺や耳垢腺という分泌腺があり、耳あかはこれらの分泌物とはがれた皮膚が混ざり合ってきたものです。外耳道の奥3分の2は薄い皮膚で覆われた骨の壁となっていて、汗腺や耳垢腺はないため耳あかはほとんど耳の入り口付近にあります。また外耳道には元々たまった耳あかを自然に外に排出する働きがあるため基本的に耳掃除をする必要はなく、月1回程度綿棒や耳かきでそっと耳あかをふき取るだけで十分です。

ただし、高齢の方の場合は外耳道の排出機能が衰えてくるため、外耳道の奥にも耳あかがたまりやすくなってきます。高齢の方は入浴後など耳あかが柔らかくなった状態のときに綿棒でやさしくふき取るようにしてください。

耳掃除をすると、のどがムズムズしたり咳が出たりするという方が時々いらっしゃいますが、これは耳の壁に迷走神経という神経が広がっているためです。迷走神経はのどや気管、内臓にも広がっている神経で耳を触ることによって脳がのどを触られていると錯覚し、ムズムズしたり咳が出たりしてしまうわけです。

また、耳掃除が気持ち良くてしょっちゅう耳かきをする方がいますが、耳掃除は頻回にしすぎると、外耳道に炎症を起こしてかゆみを感じるようになり、それがまた耳掃除をせずにいられないという悪循環を起こすようになります。悪化すると耳の痛みや耳だれ（耳漏）が現れ、治療に時間がかかるだけでなくカビが生えてきたり、糖尿病の患者さんの場合は、悪性外耳道炎という危険な病気に進行することもあります。

耳は非常にデリケートな器官ですので、耳掃除はほどほどにするよう心がけましょう。もしかゆみが強くなったり痛みや耳だれなどの症状があらわれたときには、さらに悪化してしまう前に早めに病院を受診することをお勧めします。

12月の救急医療機関

	外科休日当番医 (8:30～翌8:30)	歯科休日当番医 (9:00～12:00)	電話番号	住所
6日(日)	滝川脳神経外科	アヒコ歯科医院	0125-24-8711	滝川市一の坂町東3丁目3-9
13日(日)	市立病院	芦別ふじい歯科医院	0124-22-1221	芦別市上芦別町50-61
20日(日)	滝川脳神経外科	グリーン歯科クリニック	0125-54-3434	砂川市西3条北4丁目1-15
27日(日)	市立病院	木村きよし歯科	0164-23-3886	深川市4条14番6号

▶ 12月29日(火)～1月3日(日)の年末年始の救急医療情報はP14に掲載しています。

※市立病院…Tel 22-4311/大町2丁目2-34 滝川脳神経外科…Tel 22-0250/西町1丁目2-5
休日の内科・小児科の診療は市立病院で受け付けます(8:30～翌8:30)。

平日の時間外診療の協力医療機関については当番病院案内ダイヤル(Tel 22-2299)でお知らせします。