



院長
真崎 雅和

Dr.米谷&真崎のリレー講座
患話休題
かんわきゅうだい



耳のお手入れ

耳の穴から鼓膜までの部分は外耳道といいますが、外耳道の皮膚には皮脂腺と耳垢腺（じこうせん）という2種類の分泌液を出す腺があります。皮脂腺からは耳の中に適度な潤いを与えて傷付きにくくする皮脂が分泌されます。耳垢腺からは粘着力のある液が分泌され、耳の中に入ってきたゴミなどの異物をくっつけて奥への侵入を防ぎ、同時に耳の中の乾燥を防ぐ働きをしています。これらの分泌液によってまとめられたゴミが耳垢です。耳垢腺からの分泌液が少ないとパサパサと乾いた耳垢（コナミミ）となり、多いとベタツとした耳垢（アメミミ）になります。コナミミは東洋人に多く、アメミミは西洋人に多くみられますが、最近は食事が西洋化してきたためか、日本人でもアメミミが増えてきていると言われています。

外耳道の皮膚には耳垢を耳の穴のほうに運ぶ働きがあります。普段の耳の掃除では、耳の穴付近まで運ばれてきた耳垢を見える範囲で軽く拭きとる程度で十分です。頑張って奥の方まで取ろうとすると、かえって奥に押し込んで耳栓のように詰めてしまったり、外耳道を傷つけて出血や炎症を起こす原因になります。お勧めの耳掃除の方法は、お風呂がりにふやけて取りやすくなった耳垢を綿棒で軽く拭きとる方法です。大人では耳の入口からせいぜい1cmくらい、子供の耳では見え

る範囲だけを、掻きだすのではなく、綿棒でグルッと二周するように軽く拭きとってください。毎日する必要はありません。月に1度くらい、せいぜい週に1度程度でも十分です。もう一つ大切なことは、耳掃除の時には十分に注意することです。特に、小さな子どもがいるご家庭では、掃除中にいきなりぶつかってきて思わぬけがをすることもあります。日常の診療の中で「耳掃除だけで受診しても良いのでしょうか？」と聞かれることが度々あります。小さな子どもの場合、耳の穴もまだ小さいですし、掃除中に急に動くこともあり大変です。また、アメミミではなかなかきれいに取りきれないこともあります。ご家庭で取りきれない耳垢は無理をせず、耳鼻科を受診して取ってもらってください。



急患 随時受付

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
午前 8:30~12:00	○	○	○	○	○	○	休診
午後 3:00~6:30	○	○	○	休診	○	△ 3:00~4:00	休診

真崎耳鼻咽喉科医院

TEL.018-845-0234 FAX.018-847-1321 秋田市土崎港中央6-8-3