

こんにちは!

村立東海病院



知りたい! 正しい耳掃除のこと

毎日お風呂上がりに綿棒を使って耳掃除をしている方はいませんか。どのくらいの頻度で、何を使って耳掃除をすればよいのか、よく分からないという方も多いと思います。今回は正しい耳掃除の方法について紹介します。

耳掃除をしなくても、耳あかは自然と体外へ排出されます!

耳の皮膚はベルトコンベアのようになっており、耳あかは自然と耳の奥から外側へと移動します。外側へ移動した耳あかは、口の動きなどにより、何もしなくても体外へ排出されます(自浄作用)。耳あかの一部は耳の中にとどまり、異物の侵入を防ぎます。



綿棒で耳掃除をするのは 耳を傷つける危険な行為です



海外の綿棒には下記のような記載があります。綿棒は耳に優しいと思いがちですが、綿棒で皮膚を擦ってしまうと、ヤスリのように皮膚が剥ぎ取られて、細かい傷をつけてしまいます。習慣的に耳掃除に綿棒を使用すると、耳が慢性的に傷つき皮膚が肥厚し感覚がまひします。すると、鼓膜まで無痛で触れられる異常な状態となってしまう、外耳だけではなく、さらに奥の中耳や内耳のけがや病気の原因になってしまいます。「たかが綿棒」と侮ってはいけません。



【綿棒で傷つけた鼓膜】

海外の綿棒に書かれた警告文▼

WARNING: DO NOT INSERT SWAB INTO EAR CANAL. ENTERING THE EAR CANAL COULD CAUSE INJURY. IF USED TO CLEAN EARS, STROKE SWAB GENTLY AROUND THE OUTER SURFACE OF THE EAR ONLY. KEEP OUT OF REACH OF CHILDREN.

注意：綿棒を耳の穴に入れないで。入れると傷がつきます。使用する場合は耳介だけを優しく拭ってください。子どもの手の届かない所で保存してください。

耳掃除が必要な場合は 「月1回程度、耳かきで入り口だけ!」

基本的には、耳掃除は不要です。しかし、外から耳あかが見えることもあり、気になるようなら月に1回程度、耳かきで耳の入口だけを掃除してください。痛みがある、巨大な耳あかがある、自分で耳掃除をするのが怖いという場合は病院を受診しましょう。

【子どもの耳掃除の仕方】



①利き手ではない方の手(筆者は左利き)で耳介を手前後方に引きます。



②先の光る耳かきやピンセットなどを利き手に持ち、見える耳あかだけを除去します。



「無理しない」「深追いしない」「取れないなら諦める」のが原則です!

村立東海病院 耳鼻いんこう科医師 貞安 令

【問い合わせ】村立東海病院(☎282-2188)、福祉総務課地域福祉推進担当(☎287-0848)