

● ● ● ● ● ● ● ●
意外と知らない



耳あか

のおはなし

監修

東京北医療センター 耳鼻咽喉科 難聴・中耳手術センター
自治医科大学 名誉教授・客員教授 飯野 ゆき子 先生

1 耳の構造

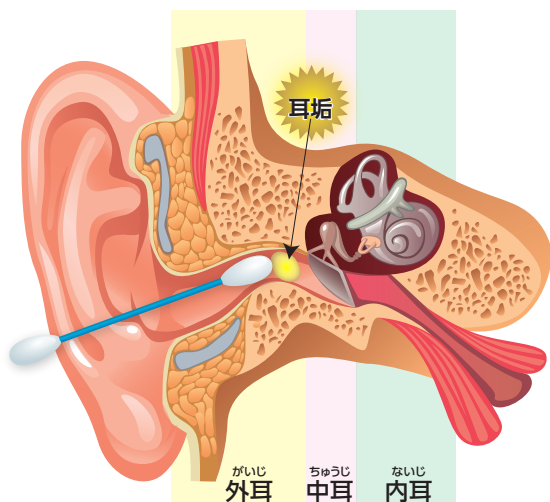
私たちの耳は、外側から3つの部分に分かれます。
外耳、中耳、内耳です。

2 耳垢のでき方と自浄作用

耳垢は、耳垢腺や皮脂腺からの分泌物と、はがれ落ちた外耳道の皮膚などが混じり合ったものです。
外耳道には自浄作用があるため、耳垢は外耳道から自然に外側へ移動するようになっています。

3 耳垢栓塞の原因

耳垢がたまって外耳道がふさがれた状態を耳垢栓塞（じこうせんそく）といいます。高齢になると外耳道の自浄作用が低下するため、また、小児では外耳道が狭いため、耳垢がたまりやすくなります。不適切な耳掃除で逆に耳垢を奥へ押し込んでしまうこともあります。耳掃除がかえって耳垢栓塞の原因となる可能性があるのです。



4 耳垢栓塞の症状

耳垢栓塞になると、難聴、耳の閉塞感、耳鳴り、耳のかゆみなどが起きることがあります。高齢者では、耳垢栓塞が認知機能の低下につながるとの研究結果もあります。



5 耳垢栓塞の治療

耳鼻咽喉科では、耳垢を専用の器具で摘出したり、吸引管で吸い取ったりします。

除去が難しそうなお耳や高度な耳垢栓塞の場合は、耳垢を軟らかくするお薬（耳垢水）を処方し、事前に自宅で使用して耳垢を軟らかくした後、耳鼻咽喉科を受診して除去します。

6 耳垢栓塞にならないために注意したいこと

耳垢を気にし過ぎて、頻繁に耳掃除をしたり、綿棒などで奥の方まで掃除しようとする、耳垢を奥に押し込むことになります。

どうしても耳垢が気になる方、高齢者やお子さんなどは、年に数回、耳鼻咽喉科を受診して耳垢を除去してもらいましょう。



メッセージ

耳垢には殺菌作用や外耳道を保護する働きがあると考えられています。自然と耳の奥の方から徐々に押し出されてきます（自浄作用があります）から無理して取ろうとする必要はありません。

耳掃除のし過ぎは、外耳道を傷つけたり、慢性炎症をおこしたり、耳垢を奥に押し込んでしまったりすることもあり、決して好ましいとは言えません。「ほどほど」がよいのです。

耳垢がたまっているようなら、耳鼻咽喉科を受診することをお勧めします。受診して耳垢を取るのも医療行為として認められていますので、その人に合った方法で安全に除去してもらえます。

.....
東京北医療センター 耳鼻咽喉科 難聴・中耳手術センター
自治医科大学 名誉教授・客員教授
飯野 ゆき子先生

