

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

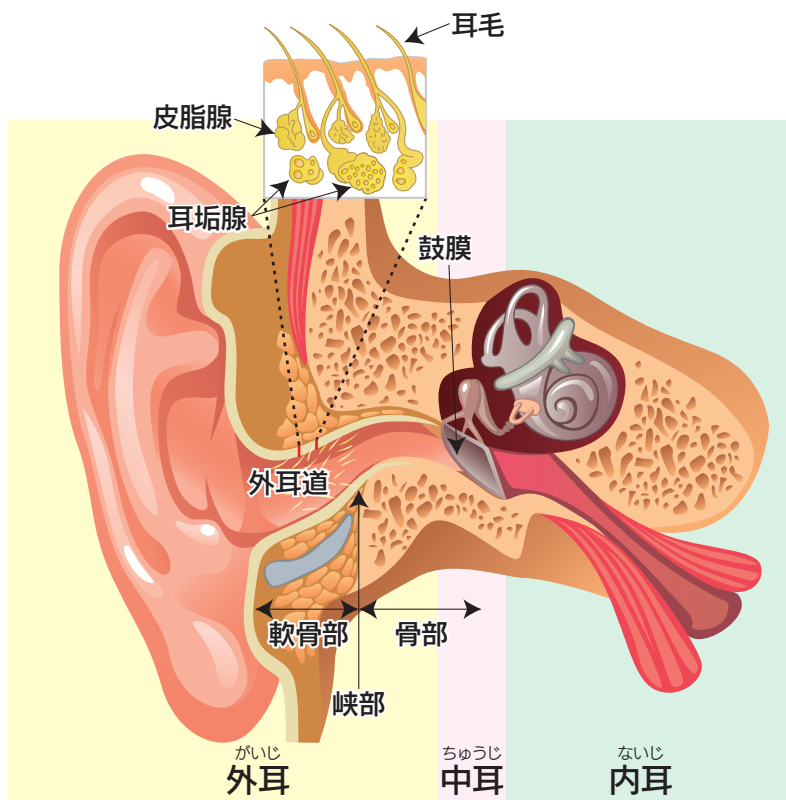
耳の構造

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。

外耳道(がいじどう)は耳の入り口から鼓膜までで、成人の場合、長さは約2.5～3cm、直径は約6mm～1cmあり、ゆるやかなS字型に曲がっています。

外耳道の外側3分の1を軟骨部、内側3分の2を骨部といいます。軟骨部には、耳垢腺、皮脂腺、耳毛があります。

外耳道には、外から入ってきた音を空気振動として奥の鼓膜に伝える役割があります。



耳は、外耳、中耳、内耳の3つに構造が分かれています。

耳垢のでき方と自浄作用

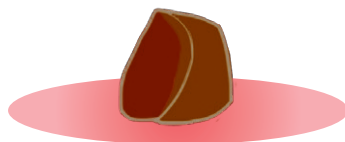
耳垢は、耳垢腺や皮脂腺からの分泌物とはがれ落ちた外耳道の皮膚などが混じり合ったものです。「垢」とはとっても、外耳道を保護する、細菌の繁殖を抑える、昆虫などの進入を防ぐなど、重要な働きがあります。

外耳道には自浄作用、すなわち、外耳道の深部の鼓膜側から外側に表皮が移動する作用があるため、はがれた表皮は、奥にはたまることはなく軟骨部外耳道まで出てきます。ここで耳垢腺や皮脂腺からの分泌物と混じり合います。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。

耳垢「かさかさタイプ」と「べとべとタイプ」



乾燥した耳垢



粘性の耳垢
(アメモミ・ネコミミ)

乾性耳垢と湿性耳垢

耳垢(みみあか)は、医学的には耳垢(じこう)と読みます。耳垢はその性状によって大まかに2種類に分けられます。かさかさした「乾性耳垢」とべとべとした「湿性耳垢」です。日本人は乾性耳垢が約9割といわれていますが、世界的には湿性耳垢がほとんどです。これを決めているのは遺伝子です。



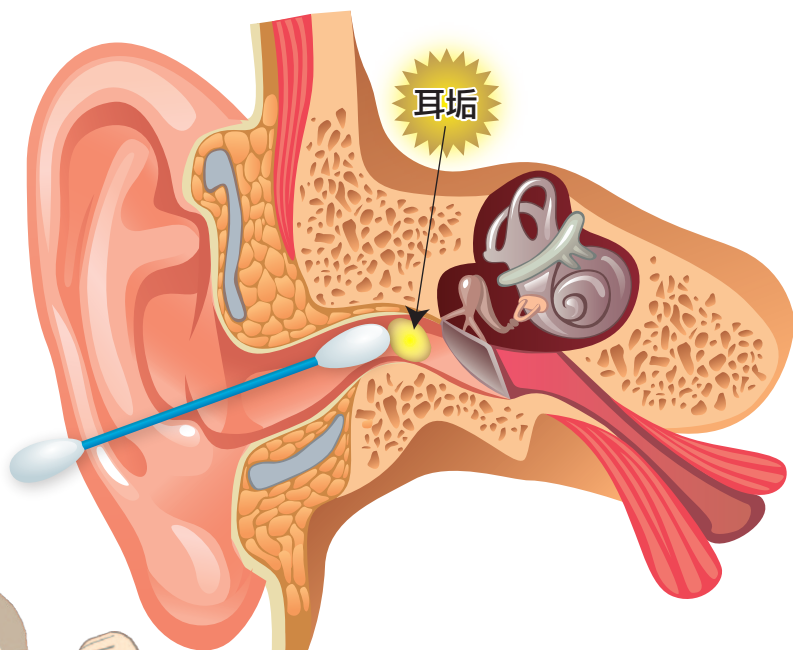
耳垢栓塞の原因

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。耳垢栓塞をきたしやすいのは、高齢者と小児です。高齢になると外耳道の自浄作用が低下して耳垢がたまりやすくなります。

60歳以上の高齢者約800人のうち17.4%は少なくとも左右どちらかに耳垢栓塞があったとの研究があります。

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。

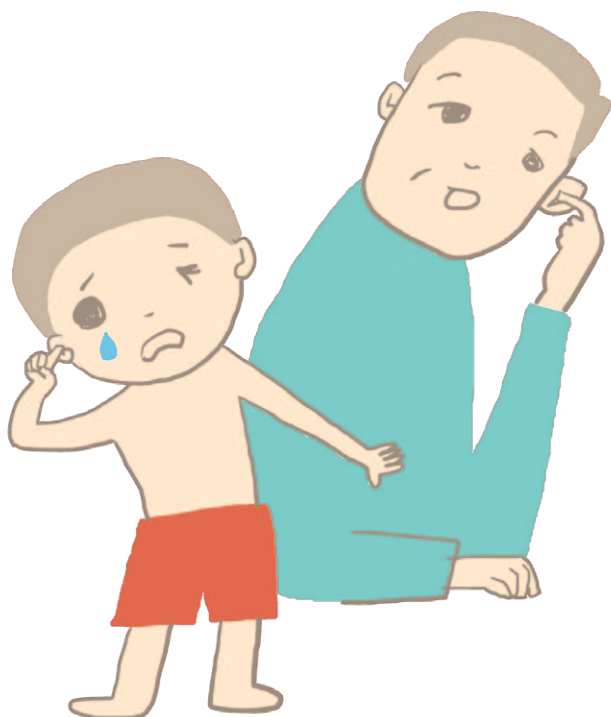


耳垢栓塞の症状

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。また、洗髪や水泳で耳に水が入ると、耳垢がふやけて外耳道が圧迫され、痛みやめまいを感じることもあります。

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。また、不適切な耳掃除をすると外耳道や鼓膜を傷つけてしまうことがあります。

「急に聞こえがわるくなった」、「耳がこもったような感じになる」、「頭を振ったりすると耳の奥でカサカサと音がする」などの症状がある場合は、早めに耳鼻咽喉科を受診することをお勧めします。

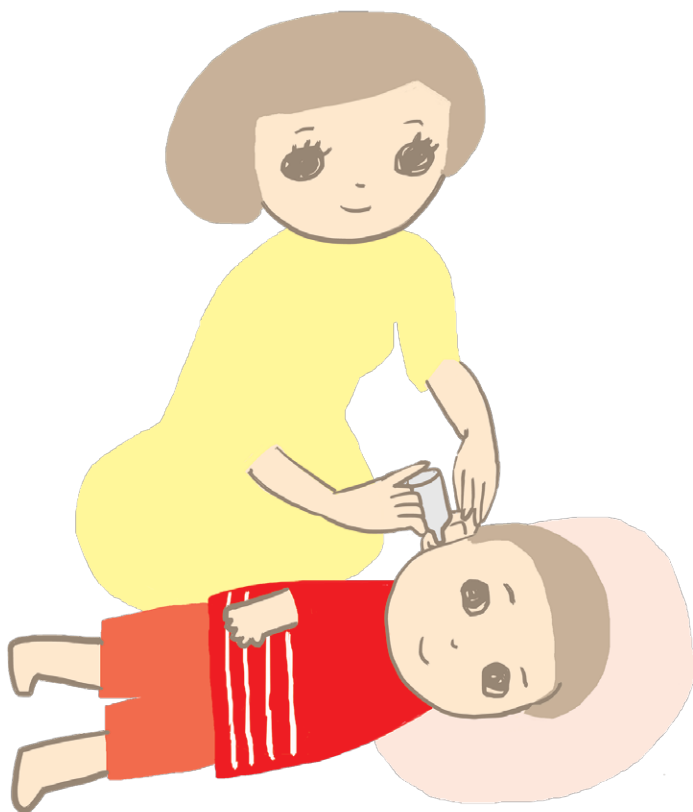


耳垢栓塞の治療

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。

除去が難しそうな耳垢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)を処方して事前に自宅で使用して耳垢を軟らかくして、その後耳鼻咽喉科を受診して除去します。

薬液を外耳道に滴下して保持する処置を「耳浴」(じよく)といいます。薬液を入れる方の耳を上にして横になり、耳垢水を滴下してしばらくそのままの姿勢を保ちます。

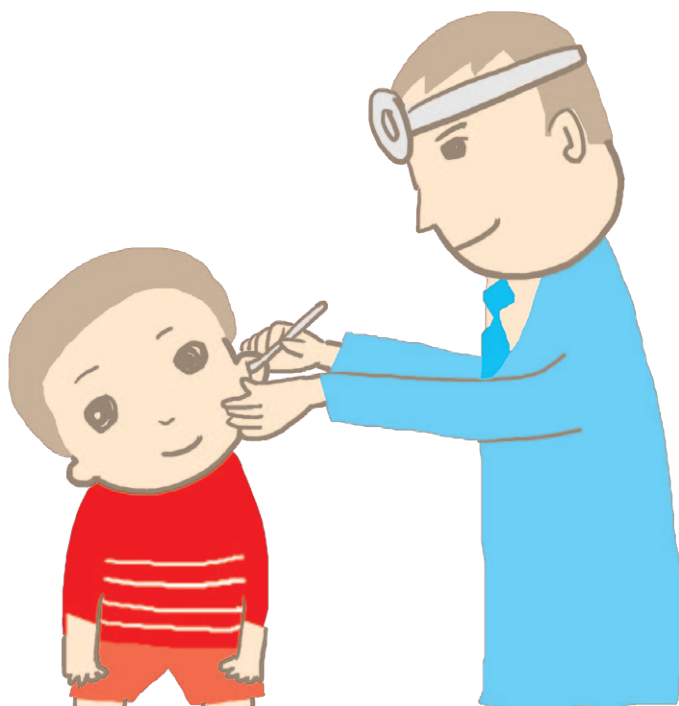


耳垢栓塞にならないために注意したいこと

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。また、外耳道の皮膚を傷つけて炎症やかゆみが生じたり、鼓膜が傷つくなどの事故につながりかねません。

外耳道を傷つけたり、いじりすぎて慢性炎症を生じると、かえって耳垢が増え、耳垢栓塞になりやすくなってしまいます。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。

耳垢を取るくらいで耳鼻咽喉科を受診してもよいものかと思われるかもしれませんが、耳垢水を使った耳垢の除去は医療行為として認められています。



Q

A

耳垢水って何ですか？

耳垢水(じこうすい)とは、耳垢を軟らかくする点耳薬のことです。

外耳道に滴下してそのままの状態を保つ(耳浴)ことで、耳垢を軟らかくして取りやすい状態にします。



Q

A

どれくらいの頻度で耳掃除をしたらよいでしょうか？

耳垢は外耳道の自浄作用により自然に排出されますので、通常は耳の入口付近に付いた耳垢を月に数回、掃除するだけで十分です。お風呂上りに耳の中の水分が気になるようでしたら、綿棒で入口付近1cm位までを優しく拭き取ってください。綿棒を奥まで入れて耳垢を押し込まないように注意しましょう。

赤ちゃんの場合は、お風呂上りに、耳の入口だけ、軽くタオルで拭いて、水分を取ってあげればよいでしょう。

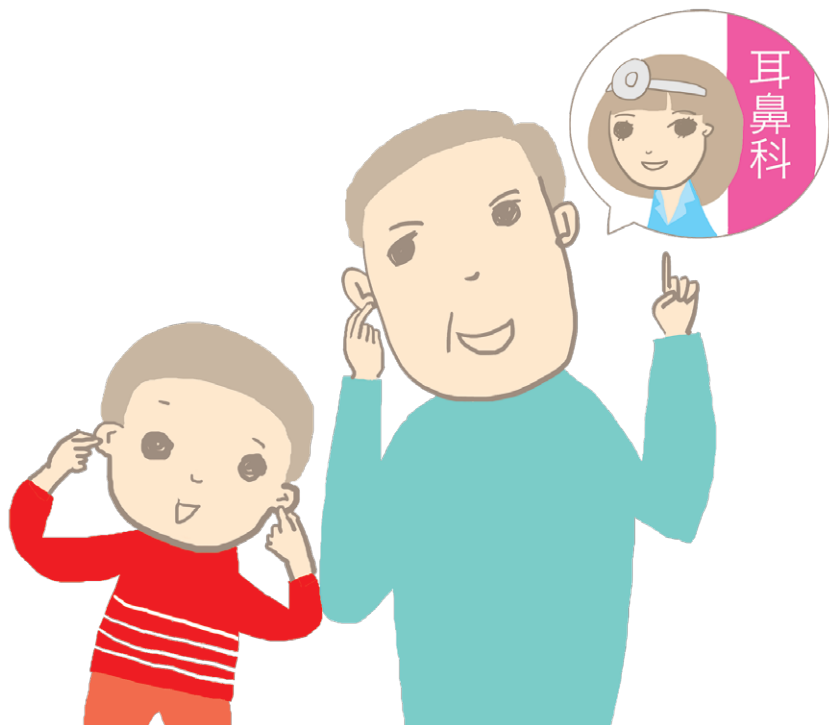


Q

A

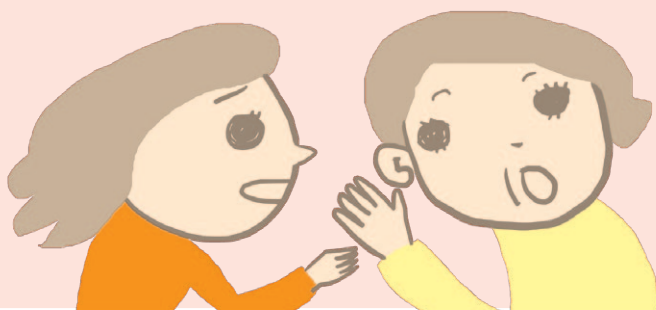
医療機関で行う耳垢除去には 保険がききますか？

耳垢水を使った耳垢の除去は医療
行為として認められていますので、
健康保険が適用されます。



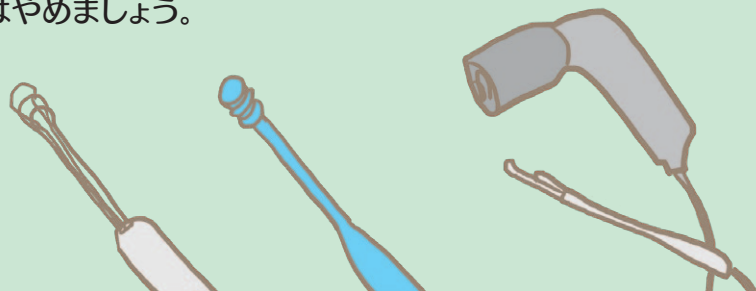
耳垢と認知機能

国立長寿医療研究センターの調査によると、耳垢栓塞が認知機能の低下につながることを示されました。耳垢がたまっていると聞こえが低下してコミュニケーションに支障をきたし、認知機能の低下につながるというわけです。「たかが耳垢」とあなどれませんね。



日本人は耳掃除が好き

日本人ほど耳掃除が好きな民族はいないといわれています。古墳からの出土品には、先端が耳かき型になっている「かんざし」があったそうです。現代では、「熊手型」「シリコン製」「内視鏡付」など様々な形の耳かきが販売されています。しかし、耳掃除をし過ぎると外耳炎などの原因となることもあります。頻繁に耳掃除をするのはやめましょう。



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





病・医院名