



読者からの質問、疑問に  
お答えするコーナーです。

## 正しい耳垢

### 掃除について

千葉県医師会

すみやあきこ  
角谷 明子 医師

## Q 正しい耳垢掃除方法について 教えてください。

**A** まず、耳垢について解説したいと思います。耳垢とは、新陳代謝によつてはがれ落ちた外耳道の皮膚や、外から入ってきたほこり、耳の入り口から約1センチまでの部分にある耳

垢腺から分泌される分泌液が混ざつたものです。耳垢にはカサカサタイプとベトタイプがあり、日本人にはカサカサタイプが多いといわれています。

### 耳垢の役割

実は、耳垢にも役割があります。一つ目は抗菌・殺菌作用です。耳垢は酸性なので、細菌や真菌の発生を抑え、蛋白分解酵素を含みますので殺菌作用もあります。二つ目は、潤滑作用です。耳垢腺から分泌される脂肪によって皮膚の乾燥を防ぎ、表面を保護します。そして、三つ目は自浄作用です。耳（外耳道）に入ってくるゴミやホコリを吸着する役割があります。

### 耳垢掃除の頻度

耳垢を取り過ぎて外耳道を傷つけると、皮膚のびらん、水性の耳だれ、さらにはカビが生えてかゆみが増すなど、慢性の外耳道炎を引き起こしかねません。しかし、耳掃除を全くしないと耳垢で外耳道が完全につまってしまう「耳

垢塞栓」という状態になりかねません。頻度としては、1〜2週間に1回で十分です。

### 耳垢掃除のポイント

綿棒や耳かき棒を深くまで入れないのがポイントです。耳垢は耳の入り口から1センチくらいのところまでにたまるものなので、綿棒や耳かき棒を深く入れ過ぎるとかえつて耳垢を奥に押し込んでしまつたり、皮膚の敏感な部分を傷つけてしまう可能性があります。

### 医療機関での耳垢除去

ご自分で不安な場合は、もちろん耳鼻咽喉科で取ることが出来ます。耳が聞こえづらいと病院にきた患者さんが、実は耳垢塞栓だったというケースはよくあります。ぜひ、ご参考になさってください。

