

2022 年 12 月 5 日 耳掃除について

こんにちは、もりもりキッズ・アレルギークリニックです。

診察などで時折耳掃除はした方がよいですか？とご質問を受けることがあります。

耳掃除は必ずしも必要ではありません。耳垢は鼓膜の生え変わり（鼓膜は爪のように日々新しくなっています）や外耳道（耳の通り道）の皮膚や分泌物であり、耳は自然に耳垢を外に出してくるような作りになっています。また耳垢には水をはじく防水効果があり鼓膜を細菌やウイルス感染から守っています。

綿棒であれば鼓膜を傷つけないから大丈夫だろうと思いがちですが、綿棒で耳掃除をすることで耳垢を鼓膜の方に詰めてしまっていることがあります。耳垢が詰まってしまうことで、耳の聞こえが悪くなる、また竹の耳かきなどで外耳道を強く掃除すると皮膚が傷ついて、外耳道炎になり、痛みやかゆみが発生することがあります。明らかに耳の汚れが目立つ場合など耳の外から見える範囲だけ優しくふき取ってあげることをお勧めします。

下記の動画をご参照ください。日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会 静岡県地方部会 HP

<https://youtu.be/s4mVB6P2--s>

