

みんなの健康ラジオ

『みみあかの話』

(2022年9月1日放送)

横浜市耳鼻咽喉科医会

横浜労災病院

塩野 理

みみあかの話

- みみあか：耳垢（じこう）とは？
外耳道の皮膚の角質がはがれ落ちたもの
顔や手足、体の角質は皮膚の上に向かってはがれる
奥の外耳道の角質は、外側に向かって流れるように
出てくる仕組みがある
入り口で角質がはがれ、みみあかとなる
みみあかには二つのタイプがある
→乾燥したタイプ、粘稠なタイプ
→日本人は乾燥したタイプが多い（80%）

みみあかの話

- みみあかの掃除は？

お風呂上りに毎日綿棒で掃除する必要はない
そもそも綿棒の太さでは、入り口に出てきた
みみあかを奥に押し込んでしまう

柔らかいみみあかの場合、自分の耳の穴の形をした
耳栓を作ってしまう

→理想は耳鼻咽喉科診療所で清掃してもらう

→だれもぶつからないよう注意し、明るいところで、
入り口にあるみみあかを耳かきでやさしく掻き出す

みみあかの話

- 耳がかゆいときはどうしたら？

だれでもときどきかゆくなるのは当たり前

→お風呂あがり、イヤホンやヘッドホン装用後

かゆいからといっていじりすぎると傷がつく

外耳道の入り口**1/3**では、裏打ちである軟骨と骨との
硬さが違うため段差があるように感じられ、

その部分をいじりすぎて傷がしやすい

皮膚に傷が付くと、ジクジクしてかさぶたができ、

そのかさぶたを掃除すると、またかさぶたができる
傷ができるとさらにかゆみがひどくなる

みみあかの話

- 耳がかゆいときはどうしたら？
多少みみあかがあっても、聞こえなくなることはない
粘稠なみみあかの人や、毎日お風呂上りに綿棒で
掃除する人は聞こえなくなることもあるので注意
いじりすぎて傷ができ、皮膚のバリアーが破たんすると
バイ菌やカビによる感染症を起こすことがある
かゆみ止めのお薬の中には、感染症に対する抵抗力を
弱めてしまうものがあるため、良くならないまま
使い続けるのは危険
→かゆみが続く、痛い、汁が出て枕が汚れる、
聞こえにくい、などは耳鼻咽喉科診療所に相談