

# 健康トラブル Q&A

## Q

ごまめに耳かきしているのに  
強いかゆみがつづく

33歳 / 女性 / 宮崎県

ふだんからごまめに耳かきをしているのですが、あるときから強いかゆみを感じるようになりました。耳かきしても耳垢はそれほど出てきません。かゆみの原因は何か考えられますか？耳鼻科を受診する必要があるでしょうか？

## A

外耳道炎や外耳道真菌症の可能性あり。  
過度な耳掃除はすぐにやめるべき

回答者 / 笠井 創 （女性） 笠井耳鼻咽喉科クリニック 自由が丘診療所（東京都）院長



外耳道（耳の入り口から鼓膜までの部分）の皮膚は薄く、刺激に対して非常に敏感です。指や綿棒、耳かきなどでいじっていると簡単に外耳道炎になり、痛みやかゆみが出ます。かゆみのためくり返し触ってしまうという悪循環により、外耳道炎は慢性化し、慢性湿しんの状態になります。また、外耳道炎や外耳道湿疹で皮膚の抵抗力が落ちると、アスペルギルスやカンジダといったカビが生えて外耳道真菌症になることがあります。

糖尿病や免疫が低下する疾患がある、慢性中耳炎で耳漏がいついつている、慢性外耳道炎に対して抗菌薬やステロイドの点耳薬を長期間使用しているといった場合もカ

ビは発生しやすくなります。カビは耳垢やかさぶたと一緒になって外耳道をふさぐため、聞こえも悪くなります。

外耳道炎や外耳道真菌症の症状は、耳のかゆみや痛み、耳漏、耳閉塞感、難聴などです。とくに外耳道真菌症の場合にはかゆみ、耳閉塞感、難聴の症状が強く出る傾向があります。多くは成人以降に発症し、耳かきなどで耳を頻回に触ることがおもな原因です。

治療は、耳垢やカビと浸出液で汚れている外耳道をきれいに掃除したうえで、細菌感染が加わっている場合には抗菌薬やステロイドを含有した軟膏や点耳薬を使います。耳鏡検査などで明らかに真

菌の所見が認められた場合は、外耳道の徹底した清掃を行って、抗菌薬の軟膏や点耳薬を使った処置をくり返す必要があります。かゆみが強い場合には抗ヒスタミン薬を内服します。

予防のためにまず必要なのは、過度に耳掃除をする悪習慣をやめることです。もともと耳には耳垢や老廃物を外耳道の外へ向かって排出する自浄作用があり、耳掃除は原則必要ありません。慢性外耳道炎があるとその自浄作用も低下してしまいます。イヤホン、耳栓などを長時間装着することも接触による慢性刺激になるとともに、耳内の湿度が上がってカビが生えやすくなるため避けるべきです。

## 外耳道真菌症の症例

外耳道炎などで皮膚の抵抗力が落ちたり、点耳薬を長期間使用したりすると、カビが発生しやすくなり、外耳道真菌症を発症する。耳の中を顕微鏡で観察する耳鏡検査を行うと、カビの白い菌糸や黒い胞子が確認できる。

