

分間に耳のエステを展開。施術中に気持ちよさから大半の人が眠ってしまうという。

上で「あくまでリラクゼーション目的で利用する方がよい」とアドバイスする。みみくりんを展開するアスカの店舗運営部統括マネージャー丹澤美沙保さんは「耳の中が赤くなるためではなく、耳あかを得るために」と慎重な姿だ。

そもそも耳そじは快感を得るためではなく、耳あかを

取り除くことが目的。耳あかは、古くなった表皮や外から入ったほこりなどが皮脂腺や耳こう腺から出る分泌液と混じってできたものだ。「あか」というと汚そうだが、実は耳

黒区の笠井耳鼻咽喉科クリニックの笠井創院長も「耳が痛くて訪れる患者の中には自分でも耳の中をいじりすぎのケースも多い」と指摘する。

あかを取り除くことは健康保険の対象になる。痛い時は当然だが、耳がきれいかどうか気になる人も足を運んでほしい」とすすめていた。

入り口から1セグ以内を

くほどよい心地よさ」と満足げだ。

「この辺りに細かいのがありますね」。小型カメラ付きのイヤースコープがモニター画面に耳の中を映しだす。初めて見る自分の耳の内側に東京都の主婦、原佐知子さん（35）は「結構、汚れているな」と驚いた。東京都品川区の耳かき専門店「みみくりん イオン品川店」の十分のコ一スではモニターで確認してから耳かきを始める。粘着式綿棒でかすを除去し、耳の外側をふいて仕上げる。原さんは「くすぐったくなく、痛くな

耳かき片手にカリカリボリボリ、あるいは綿棒でグリグリ。はたまたプロに任せることも。スタイルは人それぞれだが、いずれにしても気持ちのいい耳そうじ。繊細な部分なのにもかかわらず「何気なく適当に」で済ましているのが実情だろう。三月三日の「耳の日」を前に、耳そうじ話にちょっとお耳を挙げて。



耳そじは入り口から1セツ以内をめどに
(東京都港区のレスプランディール)

2—3週に1度 くつろぎ目的の専門店も

あかは殺菌作用と同時に耳内に適度な潤いを与えて皮膚を傷つきにくくする皮脂を出すなどの役割を担うとされる。耳あかにはカサカサした「粉耳」と、しっとり湿った「あめ耳」の二タイプがある。どちらの性質を持つかは遺伝や人種が関係するとされ、日本人は八割程度が粉耳だ。耳には自浄作用があり、耳あかは自然に外に向かって排出されるようになっている。頻繁に耳そそうじをする必要はないが、個人差はあるが一~三週間に一度で十分のことだ。

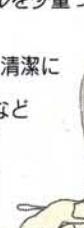
しかし清潔好きも手伝い

ただ耳あかのたまり方は人それぞれ。たまりすぎると耳の穴をふさいで難聴や耳鳴りを起こしたり、風呂などで水分を含んで膨張した耳あかが壁を圧迫し、痛みや耳詰まり感を感じることもある。つまりやすいと感じる人はいい。一般にあめ耳は粉耳よりあかがたまりやすいという。

愛媛県西条市の篠原内科外科鼻科の砂山恵子医師は自浄作用に任せるのが基本とした上で「耳あかのことをスキニケアと同じようにうなぐて

耳そうじの注意点

- ★ 耳の入り口から1センチくらいまでの範囲を
- ★ 2—3週間に1回程度で
- ★ 耳かきや綿棒は短めに持ち、耳の壁をなでるように
- ★ 綿棒は丈夫で太め、綿がしっかりと巻いてあるもので、ベビーオイルを少量つけると使いよい
- ★ 耳かきは使ったら洗浄し清潔に
- ★ つめや鉛筆、つまようじなどで耳をついたりしない
- ★ 自然にとれない耳あかを無理やりとろうとしない
- ★ かゆみや痛みがある時だけではなく、耳がきれいになっているか気になったら専門医に相談



点が自分で耳そぞじする際に注意すべきポイントだ。(1)そうじは耳の入り口から一歩くらいまでの範囲にとどめる(2)綿棒や耳かきを使う際は耳あかを奥の方に押し込まぬよう、こすらずに優しくなでるようにする(3)痛みを感じたらそうじを中止し、専門医に相談する(4)自然にとれない耳あかは無理にどううどしない(5)用具は清潔に保つ。