

HEALTH AND BEAUTY

耳かき片手にカリカリポリポリ、あるいは綿棒でグリグリ。はたまたプロに任せる……。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」の前に、耳そうじ話にちょっとお耳を拝借。

「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出す。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」の十分のコー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、痛くなくほどよい心地よさ」と満足げだ。

一方、東京都港区の「レスブランディール」では何本もの耳かきを使い分けた耳そうじに加え、産毛そりやマッサージなどを組み合わせた七十



耳そうじは入り口から1センチ以内をめどに
(東京都港区のレスブランディール)

耳そうじ、デリケートに

入り口から1センチ以内を

2-3週に1度
くつろぎ目的の専門店も

分間の耳のエステを展開。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。心地よさが病みつきになる人も多いこうした耳そうじだが、耳の中は極めてデリケートな部位だけに注意が必要だ。社団法人・日本耳鼻咽喉(いんこう)科学会広報委員会は、専門店の耳そうじは医療行為とは違うことを知った

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

く炎症を起こしているような場合には施術せずに、専門医に行くことをすすめている」と慎重な姿勢だ。そもそも耳そう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」

頻度以外では以下のような(ライター 佐藤 裕理子)

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なく、耳がきれいになっていく気がなったら専門医に相談

(日本耳鼻咽喉科学会広報委員会、笠井創院長などの話より)



あかには殺菌作用と同時に耳内に適度な潤いを与え、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2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く。頻繁に耳そうじをする必要はなく、個人差はあるが二-三週間一度で十分のことだ。しかし清潔好きも手伝い「耳そうじは風呂あがりに毎日」の人も多い。やりすぎは耳の薄い皮膚を傷つけ、かえって耳あかを増やしたり、外耳炎や耳のおできなどのトラブルの元にもなる。東京都目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耳の中をいじりすぎのケースも多い」と指摘する。

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。あまりやすいと感じる人はいじらずに、必要に応じ専門医で処理してもらうのが望ましい。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耳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ンケアと同じようにとらえてみては」と提案する。肌の状態が気になれば化粧品店でアドバイスを受けるのと同様に、耳鼻科医に耳あかや耳そうじの助言を求めてほしいとのことだ。「耳鼻咽喉科で耳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。

点が自分で耳そう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センチ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とろうとしない⑤用具は清潔に保つ――。