

# 警鐘を鳴らす

# 耳かきを いけない

## 黄色い膿が出てきた

「一日1回、風呂上がりに

に綿棒で耳をキレイに掃除するのが私の日課でした。綿状になっている部分で耳に入った水を吸い取つてから、耳かき状になつているほうの先端で大きな耳垢を出すと、なんとなく気持ちいいんです。ですがこのところ、前より耳垢の量が増えたような気がして、どうも違和感が常にあって……」

こう首を傾けるのは、

静岡県在住の石山直人さ

ん(仮名・65歳)だ。

「なので朝の洗顔時も耳

かきをするようになつた

のですが、汚れは増える

し、耳の中がかゆくてた

まらなくなりました。綿

棒を耳の中に入れると、

耳垢だけでなく、耳垂れ

のよう、黄色っぽくて

いやな臭いのする、ドロ

ツとした液体が付くよう

になつてしまつたんです」

違和感が消えない石山

さんは耳鼻科へ赴いた。

重大な疾患を引き起こす」ともあるのだ。

い」と口をそろえる。

冒頭の石山さんのケー

スについて、JCHO東

京新宿メディカルセンタ

ー耳鼻咽喉科診療部長の

石井正則氏は次のように

解説する。

「耳かきをすると耳の中

を傷つけて、そこから細

菌感染してしまうことが

あります。耳垢は、外耳

道の入り口にある耳垢腺

からの分泌物や、剥がれ

落ちた表皮、耳毛がつ

んだホコリなどが混ざり

合つて生成されます。

実は、耳垢には抗炎症

作用のある免疫グロブリ

ンAが含まれ、耳の中で

細菌が繁殖するのを抑え

る効果があるのです。な

ので、完全に耳垢を取り

除いてしまうと、かえつ

て細菌感染のリスクが高

いやな臭いのする、ドロツとした液体が付くようになつてしまつたんです」違和感が消えない石山さんは耳鼻科へ赴いた。

週に一度や二度はついやつてしまふ耳かき。気持ちいいし健康にもいい、「一石二鳥の暇つぶし」と思いきや、それは大間違。特に高齢者の場合、下手をすると、重大な疾患を引き起こす」ともあるのだ。

診断は「外耳道湿疹」。鼓膜へとつながる管の部分が傷つき、膿が出てしまっていたのだ。  
そして石山さんをなによりも驚かせたのは、医師が告げた次の言だった。「これ、耳かきのしすぎが原因ですよ」

背筋がぞくっとするよう、なんとも言えない爽快感がクセになる耳かき。こすればこするほど汚れが取れる、妙な達成感も相まって、テレビを観ながら、手持ち無沙汰についポリポリとやってしまう人も多いだろう。

だが今回、本誌が耳鼻科医に聞いてみると、「耳かきはするべきではない」と

実は、耳垢には抗炎症作用のある免疫グロブリンAが含まれ、耳の中で細菌が繁殖するのを抑える効果があるのです。なので、完全に耳垢を取り除いてしまうと、かえつて細菌感染のリスクが高

# アメリカ耳鼻科医学会が

# 60すぎたら じては

綿棒

お風呂上りの  
もやめたほうがいい

まつてしまします」  
綿棒や耳かきを耳に挿入することは、身体に入つては「異物」が入り込んでくることになるのだ。その異物で、実は耳を守っている耳垢を取り除いていると考えると、耳かきが決して身体にいいものでないことがわかる。キレイにしているつもりが、実際には細菌が入り込むタイミングを増やしていることになる。

「個別包装されていない綿棒や、使い捨てではない耳かきは細菌が付着してしまっていることがあるので、特に注意が必要です。

たかが耳かき、と油断してはいけません。耳かきのやりすぎで湿疹がひどくなると、そこにカビ

が生えてくることがあります。水虫のように、菌が繁殖してしまうと根治が難しいのです。悪化すると、耳介軟骨膜炎を発症するケースもあります。

が生えてくることがあります。水虫のように、菌が繁殖してしまうと根治が難しいのです。悪化すると、耳介軟骨膜炎を発症するケースもあります。

これは、軟骨が炎症を起こして激痛とともに耳が腫れ上がる病気で、最悪の場合、耳が変形してしまうこともあるのです」

(前出・石井氏)

## やればやるほど悪化する

取れた汚れが一目でわかる黒い綿棒が人気を集め、繁華街には「耳かきエステ」まである、まさに「耳かき先進国」ともいうべき日本。だが世界では、耳かきに関する間違った知識を持っている人があまりにも多いと、警鐘を鳴らす動きが強まっている。

アメリカ耳鼻咽喉科頭頸部外科学会（AAO-HNSF）聴力委員会会

長のダグラス・バカス氏は次のように語る。「アメリカでは、毎年のベ1200万人が、「耳垢が溜まりすぎている」と思い込んで、病院に駆け込んでいるとの統計があります。話を聞いてみると、「なんとなく耳がムズムズするから」と耳かきがやめられない人が多いようですが、これは負のスパイラルに陥っている証拠です。というの

## 60すぎたら「耳かき」をしてはいけない

も皮膚はこすればこするほど、ヒスタミンが放出され、炎症を起こしてしまいうからです。おまけに、挿入した綿棒などが皮膚の表面の水分を奪うことで、よりかゆみが増していくのです」

「外耳道を傷つけるだけでなく、鼓膜に穴が開いたり、外耳から内耳へ音の振動を伝える耳小骨が損傷したりする可能性がある。そうなると、聴力の低下や目まい、耳鳴りなどの症状が起きる可能性がある」（ガイドラインより）

綿棒は、耳に入れるべきものではない——。それが事実なら、長年我々

バカス氏の所属する A  
O - H N S F が今年 1  
月に公表した耳かきに關

耳かきが引き起こす重大な症状はほかにある。福岡県に住む青木千尋さん（仮名・69歳）は、「最近耳が遠くなつた」と思い、気にかけていた。「半年くらい前から、テレビの音や夫の話し声がよく聞こえない」と感じることが増えました。耳垢が溜まっているのかと思いつ、風呂上がりに欠かさず耳掃除をしていましたが、効果なし。自分の年齢を考えると、耳が遠くなるのも仕方ないか、とも思っていました。

## 耳垢が虫の侵入を防ぐ

加齢によるものか、突発性か――。難聴を疑つた青木さんだつたが、検査の結果どちらでもなかつた。耳が遠くなつていた原因是、なんと鼓膜に付着した「耳垢」だつたのである。

るケースが非常に多いです。そうすると、どんどん耳垢が鼓膜付近に溜まり、最終的には外耳道全體が覆われて耳垢栓塞を起こします。特に風呂上がりは耳垢がふやけているのでも、耳垢が外耳道を塞ぐリスクが高まります」(笠井耳鼻咽喉科クリニック院長の笠井創氏)

もちろん耳かきで鼓膜を破つてしまふと、聴力を失い取り返しのつかないことになりうる。だがそれ以前に、青木さんのように思わぬ聴力の低下を引き起こすのも、良かれと思ってやっている耳かきが原因だったのだ。

「耳垢ができる外耳道の入り口のほうには、耳垢の自浄作用があります。食事を取つたり、会話をして顎を動かしているうちに剥がれて、体外へ排出されいくので、なにもしなくても問題ない。ですが奥の鼓膜付近では、そのような自浄作用

が弱いので、奥に耳垢を押し込んでしまうと、自然出てくることが極めて難しくなつてしまいます」（前出・バカス氏）

外耳道の皮膚の表面では、「マイグレーシヨン」という特殊な現象が起こっている。普通の皮膚とは異なり、鼓膜を起点に骨部、軟骨部、そして外耳と外側に向かつて表皮が移動していくのだ。移動した表皮は、骨部と軟骨部の境目の峠部と呼ばれる部分で、徐々に剥がれはじめる。これとともに、ホコリや細菌などが排出されるようになつているのだ。まさに人体の神秘。だが耳かきは、せつかくの自浄作用を損ねてしまうこともあるのだ。

国立長寿医療研究センターの杉浦彩子医師は次のように語る。

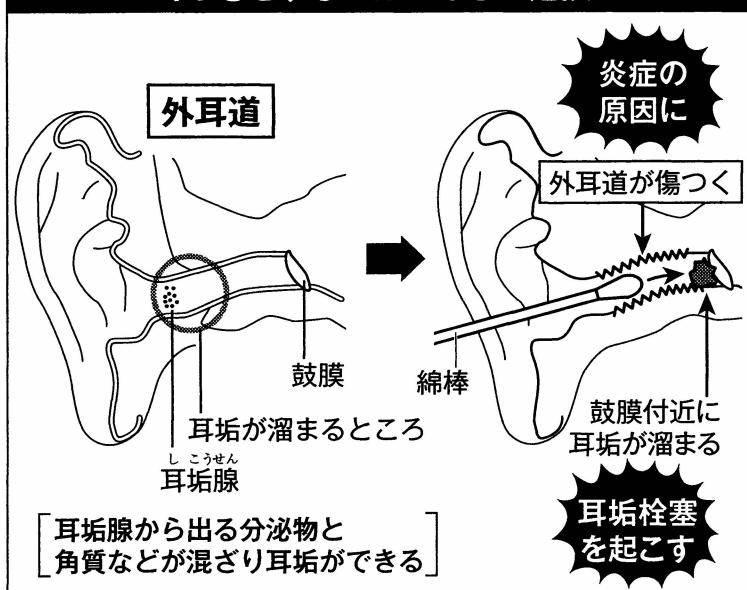
「耳かきを入れると、ガサガサと音が聞こえることがあります。この音を聞くと『耳垢が詰まつている』と勘違いして、き

あなたの(秘)スクープ情報が社会を動かす！

投稿メールは

toukou@wgendai.gr.jp

## 耳かきをするのはこんなに危険!



れいにしたくなるところですが、本当はやめたほうがいい。この音は、耳垢が溜まりやすい峡部で、剥がれかけてささくれ立つている表皮と耳かきが当たって起るので、つまみ、ガサガサ音をなくすということは、無理にかさぶたを剥がすのと同じように、表皮を

こそげ取っているのです」前出・石井氏は耳垢の持つ、もうひとつの意外なメリットについて指摘する。「耳垢は細菌の繁殖を抑える以外にも、虫の侵入を防ぐ効果があります。多いのは羽アリやカナブンですが、一番怖いのは家庭に棲み付いているチ

ヤバネゴキブリです。ウソかと思われるかもしれないが、ゴキブリは寝ている間に耳に入つていて、鼓膜を引っかいて激痛をもたらすことがあります。

ただの老廃物ではなく、身体に有益な効果をもたらしている耳垢だが、それでもつい耳かきをしたくなるのはなぜなのか。

「耳のなかには、末梢神経のひとつである迷走神経が走っています。実はこの迷走神経を綿棒などで刺激すると、身体は快感を感じられます。だから耳かきは気持ちいいのでクセになってしまふんで

ます。虫は耳を巣穴と勘違いして侵入してくるのですが、耳の産毛に耳垢が付着していれば、虫がそのまま耳垢による違和感が拭えずことはないのです」

## 綿棒を入れるなら1cmだけ

前出・笠井氏は、特に高齢者は耳かきに対しても注意を払う必要があると指摘する。

「高齢者は新陳代謝が悪くなっていますので、自浄作用が弱くなっています。身体を動かす機会も減るので、耳垢が奥に入り込めば外に出していくのも難しくなってきます。また特に男性は、加齢で耳毛が太くなり、ますます溜まりがちになる。なかには、家族とのコミュニケーションがうまくいかず、認知症を疑われたり戻して、元気になるケースもあります」

うにするのが耳の健康のためだが、自浄作用が低下して耳垢が溜まりやすい高齢者や、どうしても耳垢による違和感が拭えない場合は、なんらかの処置が必要になつてくる。そのような場合、どうすればいいのか。

「耳垢は『皮脂』に近いものですから、水よりも油のほうが落としやすい。軟膏やベビーオイルなどで細めの綿棒を湿らせ、外耳道の手前から1cm程度の範囲を、拭うようにするくらいで十分です。耳の奥をゴリゴリとこすつてカスを出そうとしてはいけません。

頻度としては、月1回でも多くらいだと思つたほうがいいです。週に1回以上している人は、耳かきのしすぎです」(前出・笠井氏)

ある程度耳垢がある状態が自然で、むやみに搔き出す必要はない——そのように、考えを改める