

## “ほじり方”のハナシ

### 目、耳、鼻、おへそ。正しいお掃除法を知っていますか？

体のあちこちに気づけは溜まっている、耳垢や鼻くそなど、おなじみのちょっと汚いモノ。たぶんみんな自己流でお掃除しているけれど、正しい方法って、案外知らないのでは？ かな

か人にも尋ねにくいし…。「人間の体には自浄作用があり、本来、放っておいてもある程度は、自然に排出されるようにできているんですよ」と、笠井耳鼻咽喉科クリニックの笠

井創先生。とはいえやっぱり気になるし、トラブルの原因になることもあるとか。この機会に、正しい“ほじり方”と、各部位に関する豆知識を教えてください。



本当は、うかつに触らないほうがいい場所ばかり、何を使ってどう掃除すれば安全なのか知りたい！

## 耳

耳垢は体質によって、カサカサだったり、軟らかくてべとべとしていたりとさまざま。軟性のほうが詰まりやすい。ガチガチに固まる耳垢の人は、半年に一度くらい耳鼻科で取ってもらうのが正解。

### 耳垢を溜めすぎると聞こえなくなることも！

「何もしないでボロッと出る人は2〜3割。やっぱり適度な掃除は必要ですよ。耳垢が固まると外耳道をふさいでしまうと、聞こえに影響したり、圧迫されて痛みが出たりするケースも」そうになったら、もう自分で掃除するのは無理。耳鼻科を受診して除去してもらおう。「どんな場合でも、安全に、しかも確実に取りたいなら、医師に任せるとが無難です」

### 耳掃除、おすすめは質のよい綿棒。

細めの綿棒がベター。太めだと、耳垢を奥に押し込みかねない。「綿棒の質も大切です。水を含むとふやけて、先端が折れてしまうような綿棒は危ない。それが耳の中に異物として残るとトラブルも少なくありません」



綿棒にオリーブオイルなどをつけても◎。

### 後ずさりできない虫には要注意。

「小さい虫なら耳に入っても先を当てたりして誘い出せますが、大きいと無理。そもそも虫は後ずさりできないんです。刺激すると巻いて鼓膜を破さかねないで急いで耳鼻科へ。ゴキブリが入ったケースもあります」



大きい虫は、入った自分では脱出不能。

### 触っていいのは、痛くないところまで。

外耳道のある場所から先は、ほじると骨髄に触れるため痛い。「痛くてここから先は危険なゾーンですよ」と教えてくれたわけ。ただ、痛みとかゆみと快感は紙一重で(笑)。とにかく、奥のほうはいじらないのが◎。



耳掃除に油断は禁物。



急な難聴は、詰まった耳垢が原因かも！ まずは耳鼻科へ。

### 水は入っても乾きます。

耳に水が入ると、どうしても慌ててしまうけれど、通常は自然に乾くので心配は無用。「無理に取るうとして傷がつき、炎症を起こすほうがずっと怖いです。ただ、鼓膜の前あたりの鋭角になった部分に水がはりついて残ることもあるので、数日たっても乾かないなら受診して」



プールサイドなら、床に耳を押し当てて蒸発させても。

### 掃除しすぎは逆効果！

わずかな耳垢の存在も許せないばかりに、毎日のように耳掃除をするのは逆効果。「いじればいじるほど、かえって耳垢は溜まりやすくなってしまいますよ。つまり、刺激を与えることで必要以上に代謝が活発になり、老廃物が増えるというわけ。何事もほどほどに！」

### 毛髪の侵入もトラブルに。

外耳道で見つかる異物のなかには、髪の毛も多いのだとか。「たとえば美容室でカットした際に、細かな毛髪が耳に入り、先端が鼓膜にチクチク当たるというケース。耳の奥で、カシャカシャという音がずっと続きます。自分で取ることができないので、これも耳鼻科へ」

## へそ

子どもの時分から、触っちゃダメ、ゴマを取るなど言われてきたけれど、汚いのはやっぱりイヤ。どうやって掃除すれば痛くならない？

### ほじるとお腹が痛くなるのは本当

へその底は胎児の臍血管で体の中と繋がっていた場所、と考えれば、痛くなるのも納得。「実際、皮膚も極薄。ここを刺激するのは、腹膜を刺激するに等しい。炎症を起こすと、腹膜炎を起こしたのと同じくらい痛みます」



へそは直接いじらないのが賢明。植物性のオイルを手を使って。

### 大人になれば、ゴマは減ります

子どもの頃はかなり気になったへそのゴマ。最近はそのほどでも、という人も多いはず。「成長すると、へそは広がって浅くなります。そのぶん洗いやすいし、皮膚自体も丈夫に」

### へそのゴマはオリーブオイルで。

へそを広げ、小さな綿球にオリーブオイルなどを塗したものをつけて、しばらくふやかす。「あとは、石鹸を使って、お風呂でやさしく、ちゅぽちゅぽ軽く洗うだけでキレイに」

## 鼻

鼻の入り口で侵入を妨げられたホコリや、皮脂腺からの分泌物、粘膜から出る粘液の混合物が鼻くその正体。取らないとなんだか息苦しい。

### お尻より汚い!? 鼻の入り口は雑菌の宝庫

皮膚と粘膜の境で、覆っていて毛穴もある鼻の穴は雑菌の格好の住みか。「人間の体のなかでいちばん汚いところといってもいいくらい。少しいじらなくても雑菌を押し込んでしまう。おできがでやすいので注意して」

普通に呼吸しているだけでもおできがでやすい場所。むやみに触るのは×。



### せめて、ほじる指先は清潔に!

本当なら綿棒が1番いいけれど、かゆいところに手が届いた気がしないなら…「爪を短く切りそろえ、しっかり洗った清潔な指先で取るしかありません。場所そのものに雑菌がいることを忘れずに。ほじりすぎはNGです」

## 目

目の内側と鼻腔は、細い管で繋がっている。この管が詰まるなどして、涙の通りが悪くなると、目やにによって溜まってしまうことも。

### 目やには手で取らない

「目の周りも皮膚と粘膜の移行部分なので、とくに弱く、とてもただれやすい場所なんです。指でこすり取ったりしたら、あっという間にトラブルに見舞われることにも」目やにが出たときに限らず、目は手で触らない、こすらない、これは鉄則!

### ぬれたコットンでやさしく拭き取る

まずは洗顔をき。目やにも洗い流してしまおう。こびりついて落ちない目やにを取るには、ぬれたコットンで。「アルコールの入っていない、薄い洗浄液を染み込ませたコットンがベスト。刺激のない目薬をさし、週1回を与えてから拭くのもいいでしょう」



アルコールなどの刺激のない目薬を選んで、やさしく拭き取ると◎。

## Pick Up

進化した綿棒で快適お掃除。

耳やおへそのケアには不可欠なのに、案外適当に選ぶのが綿棒。小さくても工夫たっぷりなのはどれ？

### ビップブラック綿棒

片側の綿球は汚れを取りやすいリング状。黒さで汚れがよく見える。¥248 編集部調べ(ビップフジモト06-6945-4427)



### DHCオリーブバージンオイル綿棒

完全有機栽培のオリーブオイルに浸した綿棒。耳、鼻、へそはもちろん、ニキビのケアにも。¥420(DHC0120-333-906)