

65th
ANNIVERSARY少年写真新聞
Juniors' Visual Journal2020年2月28日発行
第1224号付録

©少年写真新聞社2020年

株式会社 少年写真新聞社 〒102-8232 東京都千代田区九段南4-7-16

市ヶ谷KTビル1

小学保健ニュース

★定期刊物は終わる期間を予定しない刊行物です。年度が替わりましても、購読中止のお申し出がない場合、引き続きニュースをご送付申し上げます。
★著作権法により、本紙の無断複写・転載は禁じられています。

少年写真新聞社のホームページ

<http://www.schoolpress.co.jp/>耳の掃除は
本当に必要なの？

日本耳鼻咽喉科学会静岡県地方部会

学校保健委員会委員長／

植田耳鼻咽喉科 院長 植田 洋

耳掃除にまつわる昔の常識は、「^{みみあか}耳垢は日常のほこりやごみ、汗がたまつたもので、掃除しないといずれ聞こえが悪くなったり、かゆくなったりする。風呂やプールで水が耳に入ったら外耳炎・中耳炎にもなる。だから風呂上がりには耳かきや綿棒で耳掃除をしましょう」でした。残念ながらすべて間違つた常識です。基本的に耳掃除は必要ないということを詳しく解説します。

耳垢ってそもそも何？

耳の突き当たりに皮膚でできた鼓膜があり、音で振動します。太鼓や糸電話のようにピンと張っている必要があります、そのために絶えず新生しています。鼓膜の中心から外に向かって、ゆっくりと再生し続けます。それが外耳道に移行して、耳の入り口側に向かって移動、数か月後に入り口にたどり着いた上皮が脱落して耳垢となります。

耳垢は鼓膜や外耳道の老廃物で、後から来た耳垢に押し出されて自然に外へ排出されます。したがって耳垢は外耳道の入り口にしかなく、鼓膜にたまることは基本的にありません。

耳垢には乾いたタイプと湿ったタイプがあ

りますが、どちらのタイプも同じで、自然にきれいになります。

なぜ耳垢はたまるの？

耳かきや綿棒で掃除をしたり、風呂上がりに水を拭こうとタオルやティッシュで耳を押さえたり、指で外耳道入り口のかずを取ったりするなどの行為が繰り返されることで、耳垢がだんだんと奥に押し込まれて、たまってしまいます。

かゆみの原因

耳がかゆいとき、耳かきや綿棒を使うという人は多いのではないのでしょうか。耳は痛みで鼓膜を守っており、本来は触ると痛い部位です。その敏感な皮膚を耳かきや綿棒で引っかくことで炎症をつくり、耳がかゆくなるのです。耳垢やほこりで汚れているからかゆいのではなく、耳掃除が原因です。

プールやお風呂の後は耳の水を拭く？

「中耳炎の原因は耳に水が入ったから」といわれていた時代があり、いまだに耳に水が入ると病気になると思われていますが、耳の中の外耳道・鼓膜は皮膚です。水が入ってもぬれて乾いて終わりです。拭く必要もありません。

耳垢が詰まると聞こえが悪くなる？

これもよく聞くフレーズだと思いますが、少しでも隙間があれば音は十分伝わります。聞こえが悪くなるのは、耳かきや綿棒で耳垢を押し込んで耳栓になったときです。

耳垢の動画を学校で活用しましょう

学校現場で耳に対する正しい認識を持てるように、日本耳鼻咽喉科学会静岡県地方部会学校保健委員会で、「耳のそうじは本当に必要なの？」と題した健康教育用動画を作製しました。5か月に及ぶ耳の観察を紹介しています。

動画は日本耳鼻咽喉科学会静岡県地方部会のホームページ (<http://www.shizuoka-jibika.jp>) にてダウンロードや閲覧ができます。保護者にもリンク先を提供していただけたら幸いです。下記QRコードでもYouTubeにリンクします。

