

耳垢と耳搔き（みみかき）

日頃の耳掃除に竹製の耳かきを使っていますか？よく見る竹製の耳かきは江戸時代に発明されたと言われていています。当時は耳かきを専門に行う「耳垢取」という職業まであり、浮世絵にも残っています。それほどまでに日本人は昔から耳かきが好きなようです。しかし日本以外の国ではそこまで耳かきに関心は少ないようです。その要因として日本人などのモンゴロイドは乾燥した耳垢（乾性耳垢）が大部分を占めています。白人や黒人などは多くが湿った耳垢（湿性耳垢）のため耳かきでは奥に押し込んでしまう可能性もあり取りにくいのが原因ではないかと思われています。そのため海外では耳かきはしないように勧められています。

耳垢の乾性と湿性の割合は人種によって大きく異なります。湿性耳垢の人口に占める割合は中国人（北部）や韓国人で4～7%、ミクロネシア人やメラネシア人で60～70%、白人で90%以上、黒人は99.5%です。日本人は湿性耳垢の割合は約16%ですが、地域差があり西日本を中心に乾性耳垢が多く、北関東・東北以北や南九州以南に湿性耳垢が多いようです。その理由としては元々湿性耳垢の縄文人が居住していたが、本州に乾性耳垢の弥生人が流入したため、その影響が及びにくかった北海道や沖縄に湿性耳垢が多いと推測されています。

耳の中（外耳道）の皮膚は鼓膜がある内側から外側に移動するように出来ており、耳垢は徐々に外に排出されるようになっていきます（自浄作用）。また耳垢は弱酸性であり細菌やカビが外耳道に繁殖するのを防ぎ（殺菌作用）、独特の苦みやニオイがあるため虫などの侵入を防ぎます（防虫作用）。そのため頻回の耳かきはその作用を損なう可能性があります。また家庭で綿棒や耳かきを使って耳掃除をすることは、

常に危険を伴います。耳垢を押し込んで詰まらせたり（耳垢栓塞）、外耳道を傷つける（外耳道炎）可能性があります。また耳掃除をしている最中に人と接触したりすることによって、鼓膜を破ってしまったり（鼓膜穿孔）、めまいを引き起こす（内耳損傷）可能性もあります。特に子どもは想定外の動きをします。周りで遊んでいる子どもとぶつかったりするなどのトラブルが起こりやく注意が必要です。

耳かき好きな方には難しいと思いますが、耳かきはお風呂の後に綿棒で拭う程度で、月1、2回程度に抑えるのが無難です。耳垢が気になる場合には耳鼻咽喉科を受診するのをお勧めします。【ひろ耳鼻咽喉科 院長 梅木 寛】



【医心伝心】

今年ほど春の到来が待ち遠しい年はありません。3月13日にはマスクの推奨が解除され、3年ぶりにみんなの笑顔を見て、卒業、入学を祝えます。野球やサッカーの応援も声を出せるようになります。5月8日にはコロナウイルスが5類になります。私達、医療従事者もその日が来ることを待ちわびています。ただ、5類になったからと言って、重症化する人がすぐにはなくなる訳ではありません。医療・介護の現場では今までと変わらないウイルスとの戦いが続いていくことを心の隅に留めていただき、これからも感染への対策をとった行動をしてください。



看護師への復職を考えている方へ
”あなたの笑顔が必要です！”

潜在看護師の復職支援研修を行っています。
大村市医師会にご相談ください。