

# 耳垢について

やまおか耳鼻咽喉科

## 1. 耳掃除は基本的にしないでください

- 1) ほとんどの耳垢は、自然に外に出てきますので、掃除をする必要がありません。
- 2) 習慣的な耳掃除はやめましょう。
- 3) ねっとりしている耳垢が 入り口にたまる場合は、時々耳かきで、やさしく外へ取り出すようにしてください。
- 4) お風呂上がりや水泳の後はタオルで軽く拭く程度にしてください。
- 5) お子さんの耳を覗いてしまうと、どうしてもいじりたくなるので、できるだけ耳の中を覗かないようにしてください。
- 6) 太い綿棒は耳垢を奥へ押し込んでしまいます。

## 2. 耳をいじり過ぎると

- 1) 耳あかを奥に詰めてしまい、耳鼻科でないととれなくなります。
- 2) 感染を起こし、外耳道炎になります。
- 3) 湿疹がひどくなり、かゆみが強くなります。
- 4) 謝って鼓膜を傷つけてしまうこともあります。
- 5) 外耳道が狭くなってくることがあります

## 3. 耳鼻科で定期的な耳掃除が必要な方

- 1) 外耳道湿疹(アレルギーに伴うことが多い)で、耳垢が異常にたまる方
- 2) 外耳道真珠腫のある方
- 3) 真珠腫性中耳炎、慢性中耳炎のある方
- 4) 耳の手術後の方

<詳しくは、当院のホームページをご覧ください>

### 耳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

YOUTUBEリンク

<https://www.youtube.com/watch?v=s4mVB6P2--s&t=14s>



### 耳垢・外耳道炎について

<http://www7b.biglobe.ne.jp/yamaoka-ent/earwax.pdf>

