

健康生活を送るためのお役立ちメモ

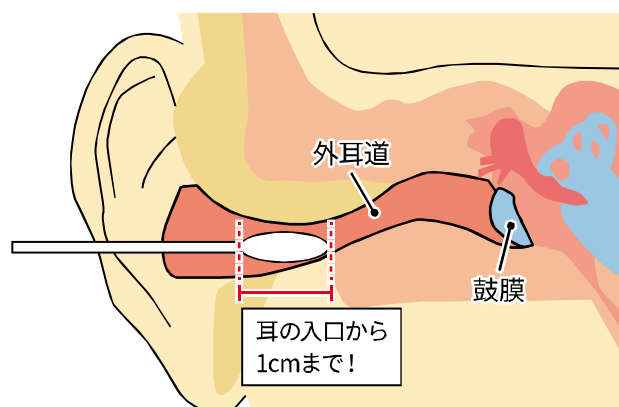
3月3日は「耳の日」 知っていますか？ 正しい耳周りのケア方法

お風呂あがりには耳掃除をするのが習慣になっている、という方も少なくないと思いますが、耳周りのケアはどのくらいの頻度で行っていますか？ 実は耳には自浄作用があるため、頻繁な耳掃除は不要であり、逆に掃除のし過ぎはよくないそうです。一方で、耳の後ろは30～40代にかけて“ミドル脂臭”の発生源となるため、ここはしっかりと洗う必要があるそうです。そこで今回は、意外と知られていない「正しい耳周りのケア方法」についてご紹介します。

正しい耳かきとは？

耳掃除が好きという方も多いと思いますが、耳には自然と耳あかを外へ排出する自浄作用があるため、実は耳掃除は必要ないそうです。とはいえ、キレイ好きな方は「耳あかをきちんと取りたい!」という気持ちもあると思いますので、耳かきを行う際は次のようなことに気をつけましょう。

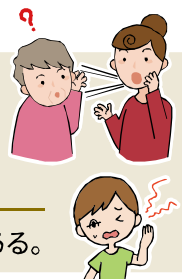
- ◆耳かきは月に1～2回ほどで十分。
- ◆耳かきは、耳の入り口から1cmほどの範囲を綿棒でぬぐう程度にする。
- ◆耳の内壁に綿棒を当て、円を描くようにやさしくぬぐう。



耳かきをし過ぎると？

2017年にアメリカの耳鼻咽喉科・頭頸部外科学会でも「耳掃除のやり過ぎには注意!」といったガイドラインを発表しました。耳かきをし過ぎたり、誤った耳かきを続けると以下のような危険性があります。

- ◆耳掃除をし過ぎると自浄作用が低下して、より耳あかが増える。
- ◆耳かきや綿棒などの細い物を耳の奥に入れると耳あかが押し込まれ、「耳垢栓塞」と呼ばれる難聴になることがある。
- ◆過度な耳掃除などで外耳道の皮膚が傷つくと感染症のリスクが高まり、「外耳炎」になることもある。



正しい耳の洗い方は？

耳の中はあまりケアし過ぎないのが良い一方で、耳の外側はキレイに毎日洗うのが正解です。耳は自分の目で確認しにくいパーツのため、ケアが疎かになりがちかもしれません。しかし、耳の後ろは“使い古した油”のような体臭“ミドル脂臭”の発生源でもありますので、ぜひ次のようなポイントをおさえてしっかりと丁寧に洗っておきましょう！

- ◆石けんやボディソープをよく泡立て、体を洗うついでに耳を洗う。
- ◆耳の内側のくぼみや裏側も、指の腹を使ってやさしくこする。
- ◆耳の泡を流す時は、耳の穴に指を入れてお湯を流すと耳の中に水が入らない。
- ◆耳全体をマッサージしながら洗うのもおすすめ。



「耳が詰まってよく聞こえない…」という時は耳の病気も考えられますので、耳鼻咽喉科の受診をおすすめします。