



# お子さんの耳そうじについて



“どれくらいの頻度で  
耳そうじをすればいい?”

子供の耳の中は  
よく見えないんだけど、  
耳そうじはどうやって、  
どこまでしたらいい?”

★外来でよくある質問です。

耳あか(耳垢:じこう)は、耳垢腺や皮脂腺からの分泌物や古くなった皮膚やほこりが混じったものです。耳垢腺からの分泌物に脂質やタンパクが多く含まれるとべとべとした耳あかに、少ないとカサカサした耳あかになります。

耳垢腺や皮脂腺は、外耳道、すなわち耳の穴の入り口から鼓膜までの間の外側3分の1の部分にあります。また、古くなった皮膚は、外耳道の奥から入り口に向かって自然に移動してきます。外耳道の深さは2.5~3cm程度ですので、耳あかは耳の穴の入り口から1cmくらいまでの部位で作られるのです。このことから、耳そうじは奥の方までする必要はなく、外まで運ばれてきた耳あかを取り除くだけでいいことがわかります。

耳そうじの道具は、細い綿棒がおすすめです。太い綿棒だと耳あかを奥に押し込んでしまうことがあります。また竹や金属、プラスチック製の耳かきは固くて外耳道を傷つける恐れがあります。大人でも耳がかゆいために固い耳かきで毎日毎日耳そうじをして、外耳道が腫れてひどく痛んだり耳だれが出たりして受診される方は少なくありません。

外耳道はまっすぐではなく少し曲がっているため、耳たぶを後ろ上方に少し引っ張ると見えやすくなります。お父さんやお母さんの膝の上にお子さんの頭を乗

せ、細い赤ちゃん用の綿棒で、入り口から1cmくらいまでの部分をそっとめぐるようにふき取りましょう。「痛い」と感じるようだと深すぎます。また外耳道の皮膚はとても薄いので、傷つけないよう気をつけてください。

耳そうじをするときは、耳の奥を突いてしまわないように十分注意してください。お子さんが不意に頭を動かしたり、きょうだいがぶつかったりしたはずみで耳の奥を突いてしまうと大変です。また、小さいお子さんが大人のまねをして綿棒を耳に入れ、そのまま転んで事故になることもあります。鼓膜が破れたり、その奥の耳小骨や内耳まで傷つくと、手術が必要になったり難聴が残ってしまうことがあります。

最初の質問へのお答えです。

“耳そうじは2~3か月に一度で十分です。お子さんに動かないよう十分に言い聞かせ、周囲のご家族にも今から耳そうじをすることを言いましょう。お子さんの耳を後ろに引っ張りながら、細い綿棒で外耳道の入り口から1cm以内の耳垢をそっとふき取るようにしてください。綿棒や耳かきなどはお子さんの手の届かないところに保管しましょう。”

お子さんが怖がって泣いたり動いたりするようなら、無理をせず耳鼻科を受診してくださいね。

(耳鼻咽喉科 臼井 智)

## 医療福祉相談室 だより

### 新年明けましておめでとうございます

本年も医療福祉相談室スタッフ一同、皆様のお力に添えますよう邁進したいと思っております。どうぞよろしくお願いたします。

医療福祉相談室図書には、新しい絵本も入りました。どうぞご覧ください。

(医療福祉相談室 仲野退院調整看護師長)

## 1月 三重病院 外来糖尿病教室のお知らせ

①糖尿病の薬ってどんなのがあるの?

②冬の感染症を予防しよう!

日時 平成28年1月27日(水) 14:00~15:00

場所 三重病院 中央棟2階 大会議室

担当 薬剤師：伊藤大輔

看護師：青山南美・豊田美咲

参加費 無料

お問い合わせは 059-232-2531 内科外来まで

