

～ほけんだより 11月号 学校医コラム～  
第4回目は、学校医（耳鼻科）の五十嵐 秀一先生です。



## 耳あかの話



### 耳あかってなあに

耳あか（耳垢）は、外耳道（耳の入り口から鼓膜まで筒状になったトンネル、ゆるやかなS字型に曲がっている）にある耳垢腺や皮脂腺からの分泌物と、はがれ落ちた外耳道の皮膚などが混じり合ったものです。

耳あかは、単なる「垢」ではなく、外耳道を保護する、細菌の繁殖を抑える、昆虫の侵入を防ぐといった働きがあります。

### 外耳道の自浄作用

外耳道の表皮は、深部の鼓膜側から外側に移動する作用があり、はがれた表皮は奥にたまることなく外耳道の入り口まで出てきます。その時、耳垢腺や皮脂腺の分泌物も混じり合うため、耳あかは外耳道から自然に移動するようになっています。

### 耳あかのタイプ

耳垢には「かさかさタイプ（乾性耳垢）」と「べとべとタイプ（湿性耳垢）」があります。日本人には「かさかさタイプ」が多いのですが、世界的には「べとべとタイプ」が多くみられます。これは病気ではなく、遺伝子の差異によるものです。一般に「べとべとタイプ」の耳あかは溜まりやすい傾向がみられます。

### 耳垢栓塞（じこうせんそく）について

耳垢がたまって外耳道がふさがれた状態を耳垢栓塞といいます。耳垢栓塞になると、聞こえが悪くなったり、耳がふさがった感じ、耳のかゆみなどの症状がみられます。また、髪を洗ったときや水泳の際、耳に水が入ると耳あかがふやけて外耳道が圧迫され、痛みを感じることもあります。

### 日頃の注意点と治療

一般的には、耳の入り口付近についた耳あかを月に1, 2回掃除するだけで十分です。綿棒や耳かきで耳あかを奥に押し込まないように注意してください。耳垢栓塞になった場合は、無理に自分で取ろうとすると外耳道を傷つけてしまうことがあるため、耳鼻咽喉科で除去してもらうようにしましょう。

