

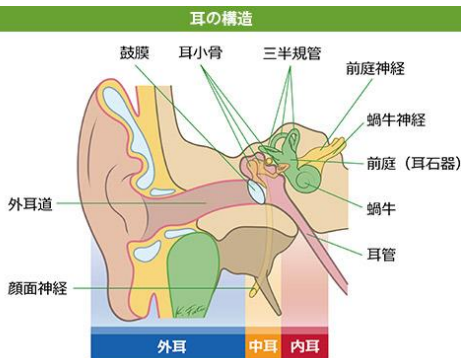
3月3日は耳の日



3月3日は「耳の日」です。「耳の日」は、難聴と言語障害をもつ人びとの悩みを少しでも解決したいという、社会福祉への願いから始められたもので、日本耳鼻咽喉科学会の提案により、昭和31年に制定されました。ちなみに、3月3日は、電話の発明者であり、ろう教育者であったグラハム・ベルの誕生日でもあります。

耳の構造

ヒトにとって音を聞く、聴覚は大切な感覚のひとつです。耳は、耳の穴から鼓膜までの「外耳（がいじ）」、伝わってきた小さな音を鼓膜で受け止めて、小さな骨（耳小骨）を介して内耳へ伝える「中耳（ちゅうじ）」、音を神経の信号に変換する蝸牛（かぎゅう）と三半規管や耳石器からなる平衡器官がある「内耳（ないじ）」の3つに分かれています。



知っているようで知らない耳垢のこと



耳垢とは、外耳道にある皮脂腺や耳垢腺から出る分泌物に外部のほこりや古くなった皮膚などが混ざったものです。カサカサした乾性耳垢とベタベタした湿性耳垢があります。耳垢のタイプを決定する遺伝子があり、乾性/湿性の割合には人種差があります。日本人の70~80%は乾性耳垢ですが、湿性でも乾性でも全く問題がありません。

細菌やカビが外耳道に繁殖するのを防いだり、敏感な外耳道皮膚を保護する役割があります。また苦味があり、虫などの進入も防いでくれます。つまり耳垢が私たちの耳を保護しているのです。

油断しないで！耳掃除

国民生活センターには、2010年度以降2015年12月末日までの約5年間に、耳掃除中に耳をけがしたという事故情報が、合計178件寄せられています。大部分は軽症ですが、鼓膜穿孔など、入院を要する大けがを負った事例も見られます。



本来、外耳道には耳垢を外へ外へと押し出す作用（自浄作用）があります。耳掃除の基本は外まで運ばれた耳垢を取るだけ、入浴後にぬれた耳を軽く拭う程度が無難です。それより奥にたまった耳垢は、耳鼻咽喉科で取ってもらった方が良いでしょう。

家庭で耳掃除をするとき、注意すること

- ①頭の位置が安定していること
安定した姿勢・場所で行う、座っている椅子や寝ている寝具が不安定でないことを確認する、など。
- ②耳の穴がよく見える明るい場所で行うこと。
- ③耳掃除を行う人の体勢や手の位置が安定していること
身体や手がぐらつく体勢で行わない。
- ④不意に外力を受けないような環境で行うこと
周囲に誰もいない、動くものがないことを確認してから行うこと。
- ⑤耳かきをあまり奥まで入れないこと。

