

耳そうじやりすぎにご注意 耳あか、大切な役も

その他 2025 年 10 月 21 日 (火)配信 共同通信社

今回は「耳より」なお話をします。耳あかには大きく分けて2種類あり、かわいたこなのようなタイプ（こな耳）と、水あめのようにネバネバとしたタイプ（あめ耳）があります。日本人は、およそ8割がこな耳で、白人に多いのはあめ耳とのデータもあります。それぞれのタイプは親からの遺伝で決まり、あめ耳の方が強く伝わりやすいとされています。

耳あかは、耳の穴（外耳道）の外側3分の1の部分でつくられます。古くなった皮ふの一部や脂肪性のぶんぴつ物やほこりなどがまざり合って耳あかとなります。

「耳あかはきたないもの」と思われるかもしれませんが、実は重要な役割があって、耳のおくへ虫などの異物が入るのを防いだり、殺菌作用により外耳道の表面を守ってくれたりします。ですから耳そうじをやりすぎて、耳あかをなくしてしまうのは良くありません。健康な耳は、自然に耳あかを外に出す機能があるので、むりに耳そうじをする必要はないのです。

ただし、耳あかがたまりすぎて耳せんのようになり、聞こえが悪くなることもあります。特にあめ耳の人が月に1回程度、耳そうじをするのは良いでしょう。

その道具には、竹の耳かきがおすすめです。綿棒は、気持ちが良いからと言って、ゴシゴシこすっていると、かえって耳あかを奥におしこんでしまうことがあるので注意しましょう。ヘアピンなどのかたい物は、あやまって耳の中を傷つけて、外耳炎を起こすことがあるのでやめた方が良いでしょう。

耳そうじに集中しすぎると、何かがぶつかった拍子に、耳かきがおくまで入ってしまい、鼓膜をやぶるだけにつながることがあります。まわりにもちゃんと気を配って行いましょう。（武藤芳照（むとうよしてる）東京大名誉教授）

<https://www.m3.com/news/general/1302014>