

耳の掃除はやめましょう！

1 そもそも耳垢ってなに？ 耳垢は鼓膜の老廃物です！ほこりや汗ではありません

鼓膜も外耳道も皮膚でできています。鼓膜は①のように中心から外に向かって新生しています。爪みだいに、外に向かった鼓膜の皮膚は外耳道の皮膚になって耳の入口に向かって皮膚が動いて移動しています②。3～4か月後、耳の穴の入口まで来た皮膚がはがれて耳垢になります③。耳垢は入り口にしかなく、奥には全くありません。そして次の耳垢がはがれる時に、今ある耳垢は自然に外に排除されます④。

2 耳垢は自然になくなります。 耳垢がたまるのは、耳かき・綿棒・指で 押し込んでいるからです

昔は「耳垢は掃除しないと溜まってしまう」と、耳掃除を奨励していましたが大きな間違いでした。耳垢がたまるのは耳掃除をしないからではなく、入口まで出てきた耳垢を掃除で押し込んだからです。耳掃除で汚れていたのですね。

3 動物たちは耳の掃除をしませんね

動物たちの耳の構造も人間と同じ。でも耳掃除している動物はいませんね。必要ないからです。人間だけが間違えたことをしているのです。一生に一度も耳垢掃除は必要がないのです。もし動物たちに耳垢がたまるなら、聞こえが悪くなって他の動物に食べられてしまい生き延びれません。

4 耳に水が入っても大丈夫？拭かなくてもいいの？

繰り返しますが、耳の穴も鼓膜も皮膚でできています。耳に水が入るとことは、手が水で濡れるのと同じ。問題なく濡れて乾いて終わり。世界中でお風呂やプールにはいますが、水泳の選手だって耳の病気で耳鼻科には来ません。水が入って中耳炎や外耳炎になるという昔の迷信がまだ生きているのですね。ですから耳を綿棒で風呂上りに拭くことも間違いなのです。

5 耳がかゆくありませんか？それは耳かきや綿棒で 外耳道に傷をつけているからです！

いつも使っている綿棒を触ってみてください。結構硬いですね。耳の皮膚は薄っぺらで耳かきはもちろん、綿棒ですら優しく触っても傷だらけになります。炎症を作っているのです。それがかゆみになっているのです。でもかゆいから触ってまた悪化。外耳炎の悪循環を作っているのです。ひどいと痛くなって耳だれになってしまいます。

6 耳かき・綿棒は間違いだった！

耳かきと綿棒は、外耳道に耳垢を押し込み、外耳道に傷をつけてかゆみを作る道具だったのです。さらにかゆみを強くして指で触ってさらに炎症を強くします。赤ちゃんの耳掃除をするお母さんがいますが、絶対やめてくださいね。

7 かゆみは触ることがスイッチオン

蚊に刺されたところを触ると途端にかゆくなりますね。「かゆみ」は刺激をすることがスイッチオン。かゆくなかったのに、お風呂のあと耳の穴をタオルでこするだけで、耳のかゆみがスイッチオン。かゆくなって綿棒で掻いてしまう。かゆみの炎症がとれるまでガマンです。

8 耳のお手入れのしかた

基本的に必要ありません。やわらかい耳垢（日本人の1/3の人、欧米人などがそうです）でも必要ありません。身だしなみのため、どうしても耳の汚れが気になってしまうという人は、ご家族に見てもらって、耳の穴ではなく外側の耳の見える所をときどき拭く程度で十分です。アメリカではH29年に耳を掃除をしないように耳鼻科学会が勧告を出しています。

