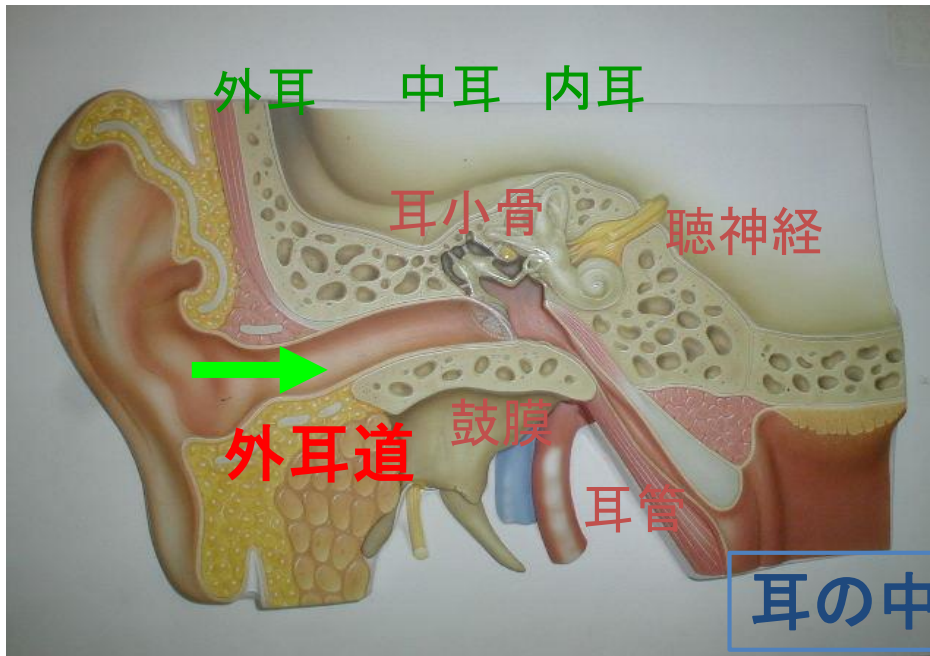


耳垢と耳掃除について

耳垢と耳掃除について

1. 耳の中はどうなっているの？
2. 耳垢はどうしてできるの？
3. 耳掃除をしても大丈夫？
4. 耳掃除をするときに気を付けることは？
5. 耳掃除をしないとどうなるの？
6. その他：関連する疾患
耳垢栓塞、外耳道湿疹など

1. 耳の中はどんなになっているの？



耳の中は、

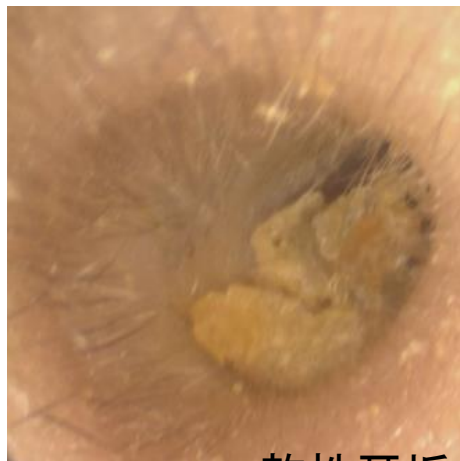
1) 鼓膜の手前(外耳)、2) 鼓膜とその奥の空洞(中耳)、3) さらに奥で耳の神経の末端(内耳)に分かれています

鼓膜より手前の耳の穴を外耳道といいますが、その外側3分の2は軟骨部外耳道といって外耳道軟骨に裏打ちされ、耳垢の原因となる耳垢腺や皮脂腺があります。内側3分の1は、骨部外耳道といって骨の上に薄い皮膚で覆われている状態です。このため耳の外側は皮膚も厚く触ってもあまり痛くありませんが、耳の奥は皮膚が薄くその下にすぐ骨があるので、むこう脛のように痛みに対して敏感で、触りすぎると痛くなってしまいます。

2. 耳垢はどうしてできるの？



外耳道をふさぐ湿性軟耳垢



乾性耳垢



外耳道の鋳型
状になっている
角化落屑物

耳垢は、耳垢腺および皮脂腺から分泌されたものに異物が絡み外耳道の皮膚を覆っています。日本人の多くの人でみられる耳垢は、**乾いた耳垢**ですが、何割かの方や欧米人では水あめ状の**湿ったタイプ**の耳垢がたまります。

耳垢の原因となる**耳垢腺**や**皮脂腺**は外耳道の外には見られますが、内側の骨部外耳道にはこれらの腺はあまりないため耳垢ができにくくなっています。

さらに 外耳道の皮膚には奥にたまった耳垢を外に押し出す作用(**自浄作用**)があります。

このため、耳垢がたまるのは多くの場合外側の軟骨部外耳道ですが、**耳垢栓塞**といって、耳垢がたかさんたまり固まり状になった場合には内側の骨部外耳道にまで及ぶことがあります。

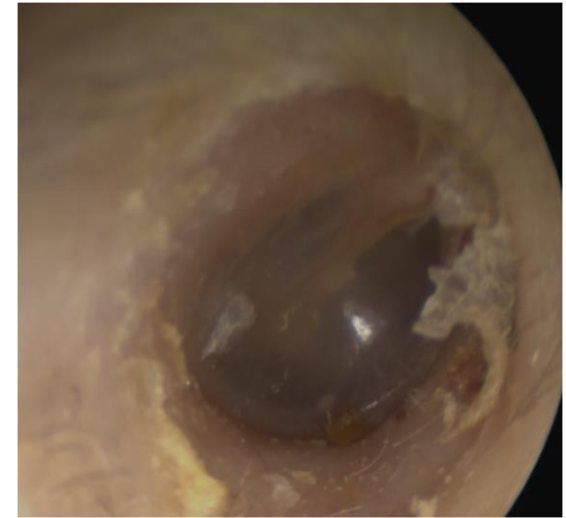
鼓膜および外耳道における痂皮の移動



鼓膜は混濁し、鼓膜の上に凝結塊(茶色のかさぶた)を認めます(図1)



抗菌薬内服にて鼓膜の混濁は軽快しており、痂皮は鼓膜直上から外耳道へと移動しています(図2)



痂皮はさらに外耳道の外側へと移動しています(図3)

右の鼓膜は腫れて濁っており、鼓膜の中ほどにかさぶた(図1)がついています。抗菌薬使用により、鼓膜の腫れと濁りはよくなっており、鼓膜のなかほどについていたかさぶたは外側の外耳道へと移動しています(図2)。鼓膜の色調はよくなり、かさぶたはさらに外側へと移動し脱落していました(図3)。

鼓膜自体は、耳小骨が付着する真ん中付近から鼓膜辺縁の外側方向に向かって細胞が新生してくるため、鼓膜には痂皮が付着しにくく、深部の痂皮は外方向に移動する様になります。

3. 4. 耳掃除をしても大丈夫？その際の注意点は？①

耳に貯まった耳垢をお家で処置していただくことは問題ありません。しかし、その際にはいくつか注意点があります。

1. 明るいところで外から見える範囲を軽く拭くようにする

耳垢は、耳の穴の外側に貯まりやすいため、あまり深くまで触る必要がありません。奥まで触ると、骨部外耳道を強く刺激するようになり鼓膜も近いため危険です。外から見える範囲の操作で構いません。

2. 周囲に人がいない所で行う

耳掃除をしているときに不意に動いてしまったり、周囲にいる人の手が当たったりすると、耳の中、時に鼓膜を傷つける危険があります。

このため、子供の耳掃除を行う際には、耳の中を傷つけたりしないように、人がいない所で行ってください。

3. 4. 耳掃除をしても大丈夫？その際の注意点は？②

3. 耳の奥を強く触りすぎない

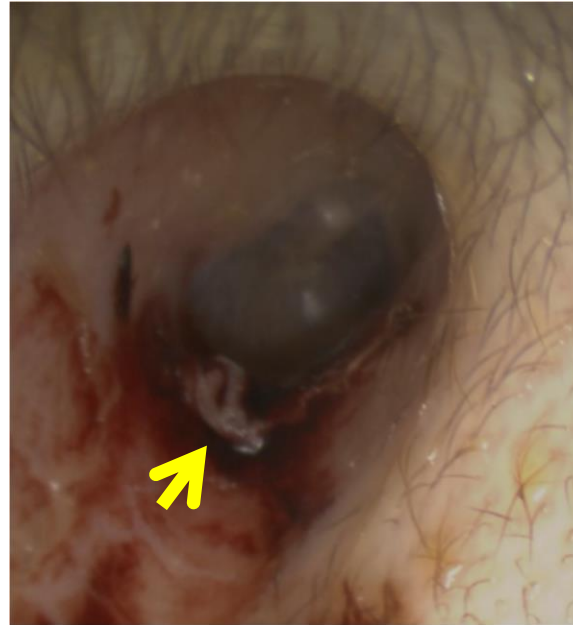
耳の中を触っていると初めは少し痛みを感じる程度ですが、耳掃除で耳の皮膚を強く触っているうちに、皮膚が厚くなりだんだんと痛みを感じにくくなってきます。

さらに耳に分布する副交感神経を刺激することで気持ちいい感じも生じて来るようになり、少しの刺激では満足できずさらに強く触ってしまうようになります。

耳かきをしすぎると皮膚を傷つけてしまい、耳の中が湿疹様になったり、外耳炎を起こしてしまい痒みを伴います。この痒みのためにさらに耳を触ってしまい、耳の中の湿疹や外耳炎が悪化してしまい、さらに痒くなってしまいうという悪循環を起こします。

耳掃除をしすぎるのはよくありません。月1-2回程度、綿棒で軽く拭うくらいにしましょう。

耳掃除の際の外耳道外傷



耳掃除をしていた時に、急に動いたために綿棒が耳の奥にあたっしまい耳から出血したとのことで来られた方です。

耳の穴の手前に血液の付着を認め、深部を観察すると、外耳道の下壁で鼓膜の手前に創を認め一部皮膚がめくれているのが見えます。

幸い、鼓膜には傷は及んでいなかったために、局所を消毒し保存的加療のみで軽快しました。

時に、耳かきの傷が、鼓膜に及ぶと鼓膜に穴があいてしまいます。

さらに鼓膜に付着する耳小骨や、内耳、顔面神経などに損傷が及ぶと、難聴、耳鳴り、めまい、顔面神経麻痺などを起こすことがあるため、注意が必要です。

5. 耳掃除をしないとどうなるの？

竹の耳かきで耳を触るのは日本人に多く、欧米では柔らかい耳垢であることや耳掃除の事故の危険性などから、耳掃除はしなくていいとした報告もみられます。

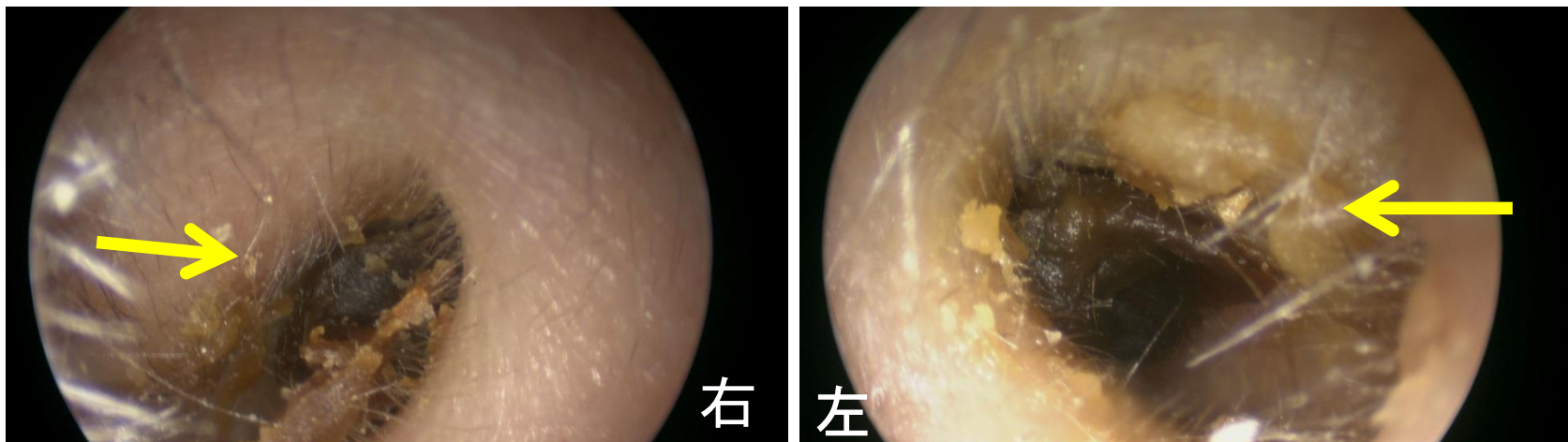
しかし、耳垢をそのままにしておくと、時に耳垢栓塞といって外耳道の中で充満した状態となり、これに洗髪などで水が入ると耳垢が膨張し耳の中をふたをしたような状態になると、聞こえにくくなったりします。

また子供さんが熱をだし耳を痛がり中耳炎の疑いがあり受診された時には、耳の中に耳垢がつまった状態では鼓膜が十分見えず中耳炎かどうかの診断ができませんし、この耳垢を取ることで悪戦苦闘してしまいます。

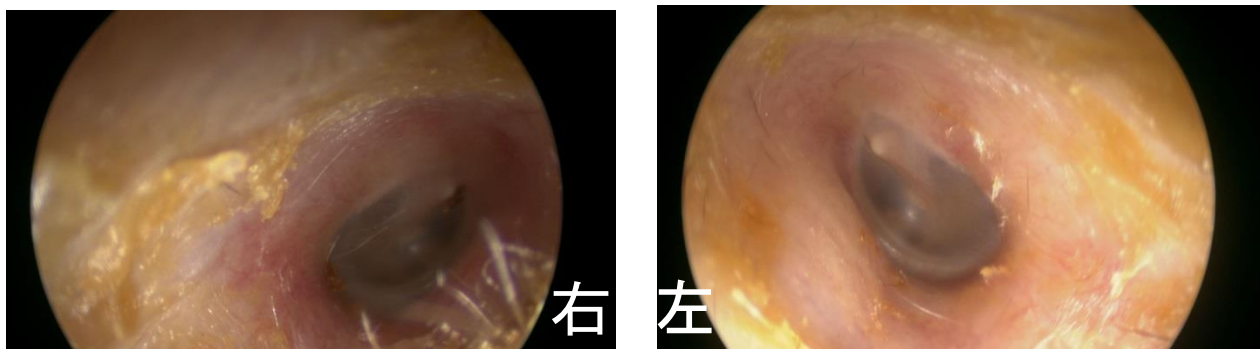
必要以上にさわりすぎるのはよくありませんが、月に1-2回程度耳の外側を掃除するのはいいかと思います。

6. その他:

(1) 耳垢栓塞



外耳道に充満する暗黒色の耳垢を認め、鼓膜が見えない状態です



摘出後
鼓膜は正常

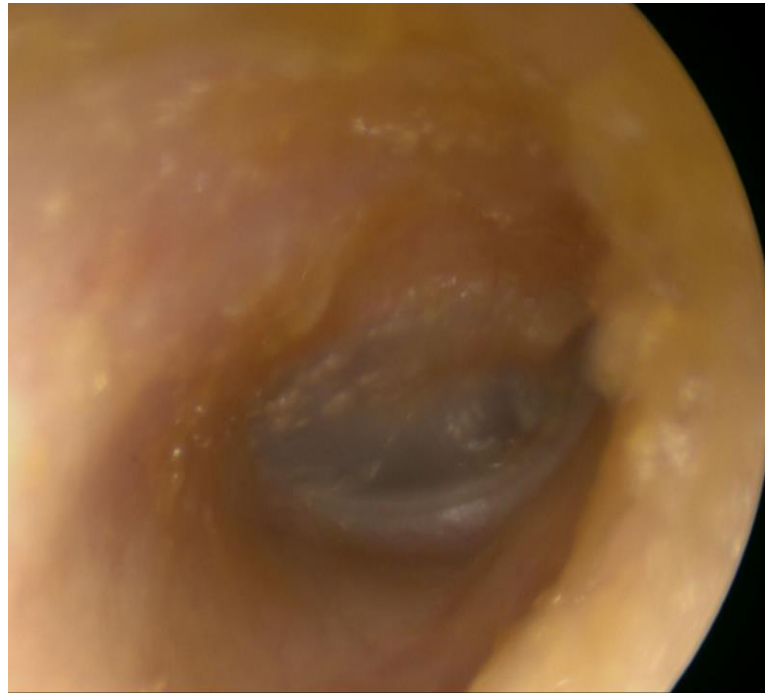
耳垢は、外耳道皮膚の剥奪上皮や耳垢腺や皮脂腺からの分泌物と一緒に固まったもので、この耳垢が外耳道に充満し自然には排出されなくなった状態です。

無症状のことも多いのですが、時に耳閉感や難聴を認めます。

原則的には摘出が必要です。

固くて取りにくい場合には、点耳薬を用いて柔らかくして吸引を併用して除去します。

(2) 外耳道湿疹

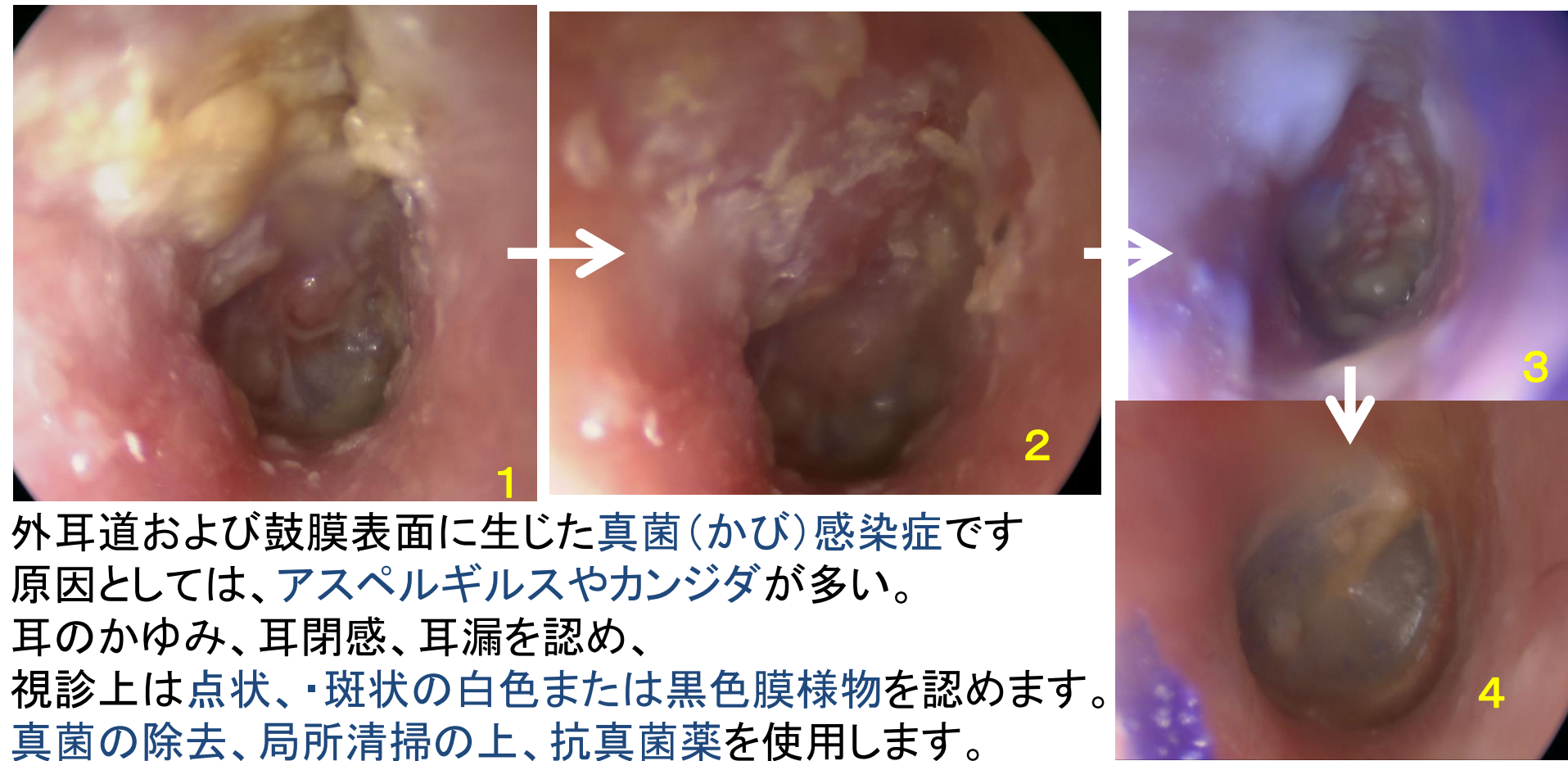


外耳道皮膚に生じた湿疹です。

耳を触る習慣のある人に起こりやすく、**過度な耳掃除**によるものが多い**慢性的な痒(かゆ)み**がみられます。かゆみのために、さらに耳掃除をすることで**悪循環**を来し、時に感染を合併してしまいます。

痒みが強い場合にはステロイド含有の外用薬や点耳薬を使用します。感染を併発し耳漏を伴う場合には抗菌薬の点耳などを用いて治療します。あまり耳掃除を頻回にしすぎないようにする必要があります。

(3)外耳道真菌症



上の写真では、外耳道皮膚がただれ(びらん)、痂皮を認め(1)、これを取ると一部肉芽様の変化(2)と白色膜様物(2)をみとめ、検査でカンジダを検出しました
局所を洗浄の後、ピオクタニン液(3)、抗真菌薬の塗り薬(外用薬)さらに飲み薬(内服薬)を追加し、軽快(4)しました。

(4) 閉塞性角化症

摘出した角化上皮
剥屑物



除去後の鼓膜と
外耳道



外耳道表皮から剥脱した剥屑物が異常に蓄積し、外耳道を閉塞する疾患です。まれに蓄積した角化物により外耳道が拡大することもあります。迷走神経刺激が耳垢分泌を亢進させ、表皮角化が更新するメカニズムも考えられています。

症状では、耳の搔痒感、疼痛、耳閉感や難聴などが見られます。

治療は、まずはたまって硬くなってしまった表皮角化物を除去することが必要です。除去後の外耳道は、ただれて痂皮などが付着しているため清掃、洗浄し、必要に応じてステロイドや抗菌薬の軟膏を塗布します。

拡大し不整になった外耳道皮膚は自浄作用が欠如しやすく再発しやすいため、痂皮が堆積しないように定期的な診察と処置を行います。