



Nihon Clinic  
日本クリニック  
PRESENTS

# 健康ニュースレター

MONTHLY NEWS LETTER for HEALTH

2018



今月のテーマはこちら

## 耳掃除しないで !?

文責：家庭医・内科・小児科 松本幸二郎 M.D., Ph.D.

2017年1月に、米国耳鼻咽喉頭頸部外科学会による耳掃除に対する医師向けの診療ガイドラインが発表されましたので、今回はこれを紹介したいと思います。

実際、私自身も診療中に「耳掃除はどうすれば良いのでしょうか?」という質問を頻繁に尋ねられます。

米国耳鼻咽喉頭頸部外科学会の発表の要点は以下の通りです。

1. 耳垢があること自体、異常でもなんでもなく正常である。
2. 耳掃除のやりすぎには注意。
3. 耳かき、綿棒などを耳に入れないこと。  
(※アメリカで多く販売されている綿棒 Qtips を私自身で確認しましたが、確かに warning の所に「耳掃除には使わないように」と明記されています)
4. 痛み、難聴、耳からの出血や浸出液、耳が詰まる症状がある場合は、耳垢が原因とは限らないため、医師に診てもらってください。
5. 耳の手入れについてはかかりつけ医に尋ねましょう。



綿棒などを使って  
耳の入り口近くだけを  
拭い取るくらいにしましょう

耳垢は基本的に耳の入り口手前辺りで発生し、奥の方の鼓膜周辺にたまることはありません。したがって、鼓膜周辺に耳垢が溜まっている症例は患者さん自身が耳掃除で耳垢を押し込んでいるケースが多いようです。また、個人差はありますが、耳垢は少しずつ入り口のほうに移動してきます。ですから、耳掃除は綿棒などを使って耳の入り口の見える範囲のものを無理せず拭い取る程度にしてください(耳垢を柔らかくする市販薬 Debrox を使用してみてもいいでしょう)。

また、日本人をはじめとする東洋人(黄色人種)は全体の3/4が乾性耳垢(カサカサ耳)のため、湿性耳垢(ネバネバ耳、アメ耳)で完全に耳道を塞

ぐ症例は少数派となります。難聴をひきおこすまで多量となった耳垢を家庭で取りきることはむずかしいので医療機関で取ってもらってください。

ちなみに、日本耳鼻咽喉科学会のウェブサイトでも、「耳掃除は綿棒などを使って見える範囲のものを無理せずにとるようにしてください。耳の中をあまりいじると、耳垢を奥に押し込んだり、外耳道を傷つけます。」と書かれています。

アメリカでは耳鼻咽喉科だけでなく我々プライマリケア医も、耳掃除の指導、及び耳垢除去を行っておりますので、お気軽に当クリニックにお尋ね下さい。



耳掃除の相談や耳垢除去も  
クリニックでおこなっております  
お気軽にお尋ねください

引用：  
American Academy of Otolaryngology-Head and Neck Surgery. 日本耳鼻咽喉科学会

Nihon Clinic  
日本クリニック

CHICAGO SAN DIEGO

2010 S. Arlington Heights Rd.  
Suite 101 Arlington Heights, IL 60005

予約 847.952.8910

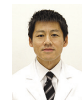
小児科 847.640.5437

内科 847.758.8080

カイロ科 847.956.3250

✉ chicago@nihonclinic.com

- 一般外来診療・内科・小児科・青年科・整形外科・カイロ科
- 人間ドック(ほぼ全検査項目を当院内で受診できます)
- 脳ドック(頭部 MRI、頭部 MRA、頸動脈エコー)
- 各種検査、手術、入院の手配 ● 胃内視鏡検査
- 検診・予防接種(乳幼児・小中高大学/日米用報告書作成)
- マッサージ、エステ ● カウンセリング



四方, M.D.  
内科



松本, M.D., Ph.D.  
家庭医学科/  
小児科・内科



川又, D.C.  
カイロプラクティック科



黄, M.D.  
整形外科



栗原, LCSW  
心理カウンセリング



高崎, L.M.T.  
マッサージ

www.nihonclinic.com