

耳そうじと耳のかゆみ

耳のかゆみで悩んだことはありませんか。

ひとえに耳のかゆみといっても、症状が数カ月にも及んでいる方もいます。そうした方の大部分は日頃から耳そうじが好きだったり、お風呂上がりには必ず耳を綿棒で触ったりしているというものです。この耳のかゆみは、鼓膜自体に問題があるのではなく、外耳道という耳の通り道が湿って炎症（湿疹）を起こし、かゆみになっている「外耳道湿疹」というものです。

さらに、この炎症がひどくなると痛みも生じ、耳の通り道が狭くなったり、口を開けにくい、痛みで眠れないといったことにまで及んでしまいます。耳（耳介）を引っ張ってみて痛みが強くなるようであれば外耳道に炎症を起こしているということになります。なお、子どもに多い「急性中耳炎」では耳を引っ張っても痛みが強くなることはありません。

外耳道湿疹の治療は、原因の大部分が綿棒などによる耳そうじといった物理的な刺激によるものですから、かゆみがあっても耳を触らないようにすることが一番重要です。

しかし、かゆくてどうしても触ってしまうという方には、炎症を抑える副腎皮質ホルモン（ステロイド）の塗り薬を処方します。これらを外耳道に塗ることにより、かゆみはかなり抑えられます。

本来、外耳道には自分で耳あかを排出する仕組みがあるので、毎日耳そうじをする必要はありません。多くても週1度程度にとどめておきましょう。

平成25年9月

島田 純