

耳掃除、やりすぎ危険！

綿棒や耳かきを使って、自分で耳掃除をする人は多いと思います。しかし、耳には耳垢を外に出す機能が備わっているの医学的には必要なく、かえって炎症などの原因になってしまうこともあります。



耳垢は、皮脂腺などから出た分泌物と古くなって剥がれた皮膚などが外耳道で混じったものです。外耳道の皮膚は、新陳代謝を繰り返し、少しずつ外へ向かって動くので、耳垢も自然に押し出されます。

外耳道は直径1cm 弱と狭い上、奥の皮膚の厚さは 0.2 mmしかありません。綿棒や耳かきを使うと、皮膚が傷つき、「外耳道炎」を起こすリスクがあります。その状態で更に耳掃除を続けてしまうと、炎症が悪化します。また綿棒は耳垢を逆に奥に押し込んでしまいます。

耳掃除をする場合、多くても週1回ほどにして下さい。気になる場合は、柔らかい布で耳の入口を拭う程度にとどめるようにしましょう。痒みなどがあって頻繁にやりたくなる人は、すでに炎症などを起こしている可能性もあります。

ただ、耳垢がたまりやすい人もいます。皮膚の新陳代謝が衰えてしまう高齢者、日本人に2割ほどいる耳垢がベタベタと湿った人、耳の穴が小さく、耳垢が外に落ちにくい子どもなどです。こうしたタイプは、耳垢が奥で詰まっている感じがする、耳の中に違和感があるなどしたら、定期的に耳鼻咽喉科を受診し、保険適用で耳掃除をしてもらおうと良いと思います。顕微鏡や耳の穴に入れて使う耳鏡で中を見ながら、専用の器具を使って慎重に耳垢をとってもらおうことができます。

特に高齢になると耳垢がたまり、外耳道をふさいでしまう「耳垢栓塞(じこうせんそく)」になりやすいので注意が必要です。耳垢栓塞になると鼓膜に音が伝わりにくくなり、聴力に影響します。会話が難しくなるため、脳への刺激が減って、認知機能が下がることも分かっています。耳垢を取り除き聴力を改善させることで、認知機能が回復することもあります。このようなことを防ぐためにも、高齢で耳垢が湿っている人は、年に一回、耳鼻咽喉科で耳の中をチェックしてもらおうのがオススメです。

<今週のオススメレシピ♪ 鮭缶とかぼちゃのみそ汁★>

【材料(2人分)】 鮭水煮缶(1缶) かぼちゃ(100g) 玉ねぎ(1/2 個)

えのき(1/2 袋) ブロッコリー(100g) 顆粒だし(小さじ1) みそ(大さじ2)

【作り方】 ①かぼちゃは5mm程度の厚さの一口大、玉ねぎは薄切りに切り、えのきは根本を切り落としてほぐす。ブロッコリーは茹でて、小房に分ける。

②鍋に水(400ml)・顆粒だし・かぼちゃ・玉ねぎを入れて火にかけ、野菜が柔らかくなるまで煮る

③鮭を缶汁ごと加え、えのきも加えてさらに煮る

④みそを溶き入れ、ブロッコリーを加えてさっと混ぜたら出来上がり！



何事もやっぱりバランス

健康に関わる仕事をしていると、「健康に良い食べ物は何？」と聞かれることが多くあります。「〇〇を食べるだけでみるみる痩せる！」「△△を食べるだけで若返る！」などいろいろな健康情報が飛び交っている昨今、何を食べればいいのかと悩まれている方が多くいらっしゃるのだと思います。実は健康にとって「絶対に食べるべき物」というのはありません。例えば食物繊維が豊富で、血糖や血圧のコントロールに役立つ野菜ですが、「玉ねぎが良い！」「キャベツが良い！」と流行することがあります。しかし、実際は様々な野菜で食物繊維は摂ることが出来ますので、旬の物や好みの物を食べるということでも全く問題はありませぬ。同様に、「たんぱく質は肉類で摂るのがいい！」という説も有名だと思います。しかし、たんぱく質は魚介類、大豆製品、卵類、乳製品からも摂取することが出来ます。嫌いな物を無理して食べるよりも、美味しく食べられる物を食べやすい調理方法で食べて頂くことをオススメします。

「健康に良い」と言われている物を意識することも大切ですが、一番大切なのは「バランス」です。一食で、ご飯やパン、麺類などの「主食」、たんぱく質をしっかり摂ることが出来る「主菜」、野菜や海藻料理である「副菜」を揃え、1日の間に乳製品と果物を摂るだけでバランスはバッチリ！ぜひ、意識して頂きたいと思います。

また、いろいろな説がありますが、1日3食食べることが、どんな方にもフィットした体に優しい食べ方です。プチ断食など極端な方法が流行していますが、大きな変化をつけることは体にとって大きな負担になりますので、あまりオススメ出来ない健康法の一つです。