

周りの イチ



Bad habit! 鼻毛は切らない、 伸ばし放題



鼻毛は自然に生えていくものだから、気にならないなら切ったり抜いたりしなくてもよいのです。鼻のすぐ入口には鼻前庭びぜんていという鼻毛と脂肪成分を含んだ分泌物を出す皮脂線しじせんがあります。ここは空気中の粉塵こなじんが鼻腔内に入らないようにフィルターの役目をしています。体の中でもいちばん汚ないところで、ほこりっぽいところに行ったり、鼻の分泌物が増えると、乾燥して鼻くそとなるのです。鼻

毛を抜くと鼻くそが増えるだけでなく、鼻毛を抜いた毛根や傷ついたところから菌が入り「面癩めんらん」めんらんといったおできになる人が多いのです。鼻毛は女性よりも男性のほうが太くてしっかりしているので伸びてくると目立ちます。だから抜いたりするのですが、女性は気にしないこと。どうしても処理したいなら鼻毛カッターなどを利用すること。それなら鼻腔内も傷が付きません。(笠井先生)

無理に耳かきをする必要はありません。耳垢じこというのは古くなった皮膚やほこり、汗腺の一種である耳垢腺の分泌物が混じりあったものです。耳の穴(外耳道)の皮膚は常に新陳代謝をしながら外に向かって少しずつ移動しているため耳垢も運ばれていき、寝がえりをうったときなどに自然に排出されていくのです。ですから、たまっていないければ放っておいてよいのです。

かきをしている人がいます。外耳道は知覚神経が走っているため刺激すると気持ちよく感じることもあるのです。そして、それが止められなくなってしまう。外耳道をかきすぎると赤く腫れた患者さんが1日に数人はみえます。耳の皮膚は体の皮膚とは違って薄くて弱いのです。どうしても耳かきをしたいなら数カ月〜半年に

Bad habit! 耳かきは しない



1度、湯上がりにベビー用の綿棒で耳の入口から1cmまでをぐるりと回すこと。しかし、耳垢がたまっていて耳がふさがっている(間こえが悪くなったり、外耳炎を引き起こしたり、耳を圧迫することだめまいがする)ときは取らなければ

いけません。取る場合は耳かきに慣れていない人か、炎症を起こしているようならクリニックで受診を。(笠井先生)

はじむ 笠井 創先生

笠井耳鼻咽喉科クリニック自由が丘診療所院長。耳、鼻、喉、いびきなどのレーザー手術、ラジオ波凝固治療を施す耳鼻咽喉科の専門医。患者からの信頼も厚くメールでの医療相談も行っている/東京都目黒区自由が丘1-29-14Jフロントビル3F <http://www.linkclub.or.jp/~entkasai>

