

生活支援コーディネーターだより Vol.7

問 福祉課 プラチナ社会政策室 高齢福祉係 ☎ 85-7056

～耳垢と加齢性難聴の意外な関係～



これまで「しのびよる加齢性難聴！あなたのきこえは大丈夫？」の全3回シリーズで、加齢性難聴に関する様々な情報を掲載させていただきました。

今回は「耳垢と加齢性難聴の意外な関係」についての情報を皆様にお伝えしたいと思います。

★耳垢について

耳垢（みみあか）とは、耳の穴から鼓膜までの、外耳道の古くなった皮膚や分泌物、空気中の埃等が混ざった物です。

★耳掃除の仕方によっては、難聴の原因に繋がる可能性があります！

耳掃除をする際に、耳垢を取り除いているつもりでも、耳垢を奥に押し込んでいることがあります、耳の穴が詰まることもあります（耳垢塞栓）。特に、高齢者や子どもは「耳垢塞栓」になりやすいと言われています。

この「耳垢塞栓」により、耳の不快感、かゆみ、きこえづらさ、耳鳴りを伴い、難聴の原因になることもあります。

そのため、耳掃除は、耳の穴の入り口から1cmくらいを綿棒で拭く程度で、穴の奥には入れないことが重要です。

★耳掃除の豆知識

①耳鼻咽喉科で耳掃除をしていただくこともおすすめです！

耳鼻咽喉科を受診し、耳垢を丁寧にきちんと摘出していただくことは、医療行為の一つです。

②耳掃除は2～4週間に1回程度で十分です。

耳垢は、耳掃除以外でも話す、食べる等の顎を動かす動作によって、毎日少しずつ外へ運ばれ、自然に耳の中から外へ移動しています。

そのため、頻回な耳掃除は不要で、耳垢が少しくらい溜まっていても特に問題は起こりません。また、耳垢には外耳道の細菌繁殖を抑えたり、外からの異物侵入を防ぐなどの効果もあります。



○生活支援コーディネーター

60歳以上で求職中の方は シルバー人材センターへ！

会員募集中

会員
メリット

- 生き生きと健康に毎日輝く！
- 仕事に応じて収入も得られる！

シルバー人材センターは
生きがいと地域の
ニーズを結びます。

お問合せ先
公益社団法人 佐賀県シルバー人材センター連合会
TEL 0952-20-2011 FAX 0952-20-2015

連合会HPへ
佐賀県シルバー 検索

シルバー人材センターへ
入会を検討中の皆様へ！
令和6年度厚生労働省委託事業 高齢者活躍人材確保育成事業