

やりすぎ注意!! 正しい耳掃除



総務課 北田 文菜

皆さん、耳掃除はどれくらいの頻度で行っていますか？ 耳掃除が大好きで頻繁に掃除をしているという方もいるのではないのでしょうか。しかし、耳掃除はやりすぎると、かえって耳の健康を損ねてしまうことがあるようです。

では、耳掃除をやりすぎると一体どんなことが起こるのでしょうか。

耳掃除をやりすぎると…

- 耳垢を奥まで押し込み「耳垢栓塞」になりやすい
- 外耳道湿疹や外耳道の炎症が起きやすくなる
- 刺激を与えすぎると耳垢腺からの分泌物が増え、耳垢が増える
- 昆虫が入りやすくなる
- 耳掃除自体がくせになってやめられなくなる

正しく耳掃除をやらないと、こんなにたくさんのトラブルが起きる可能性があるようです。
耳垢というと汚く不潔なイメージがあると思いますが、耳垢は本来必要なもので、抗菌作用で細菌の増殖を抑えるなど、きちんとした役割があります。なので、取りすぎると逆に感染を起こしやすくなり、上記のように外耳道湿疹や外耳道炎になったり、抵抗力の落ちた人では耳の中にカビが生えることもあるようです。
また、間違った耳掃除で誤って鼓膜を傷付ける例も少なくなく、耳垢を奥に押し込んでしまい耳垢栓塞になる人もいます。

では、正しい耳掃除とはどのように行えばよいのでしょうか。

正しい耳掃除のやり方

- 1、2か月に1回程度。多くても2週間に1回まで
- 耳の入り口から1センチまで。それより奥は進入禁止
- 小さめの綿棒で周縁を軽くぬぐう
- 自分でやりにくい場合は耳鼻咽喉科へ

外耳道（耳の穴）にはもともと自浄作用が備わっており、食事やあくびなど顎を動かすことで耳垢が外側へ移動し、やがて耳の外へ押し出されるようになっています。ただし、高齢になると自浄作用が弱くなったり、人によっては外耳道が狭く曲がっていて耳垢が外に出にくいこともあるようです。

耳垢を溜めすぎることにも良くないですが、外耳道を保護している耳垢を根こそぎ取ってしまうのもトラブルの元になり危険です。少しでも異常を感じたり、自分ではやりにくいなと感じたら無理せず耳鼻咽喉科を受診するなど、耳垢と上手に付き合っていきましょう。

参考HP <https://style.nikkei.com/article/DGXKZ014151940W7A310C1W10601?channel=DF130120166090>

ふと耳がかゆいなんて思った時、耳かき棒が見当たらない。見当たらないと余計に耳がかゆくなってしまう。逆にかゆくないのに、ふと耳かき棒が目に入る

とかゆくなってしまう。人間の感覚とは不思議なものである。私の祖母は耳かきをした後『あ、これで良

く聞こえようになったわ』と言いつつ、話しかけ

やつを食べる音は良く聞こえらしく近くに寄ってくる。そんな祖母を私は愛おしく感じるのである。私も

だ。ただ、それをゴハバするわけでもないで不要な聴力である。あくまで小銭に対応した聴力！ お礼がラビラと落ちる音にも対応したいのである…

アポ新聞

年末ご挨拶

平成最後の年末年始を如何お過ごしでしょうか。紙面を借りまして、当社をご愛顧くださいます皆さま並びに関係各位に、深く感謝を申し上げます。新しい元号を迎える年も、引き続きアポ口興産を宜しくお引き立てくださいますよう、心からお願い申し上げます。

旧年を振り返りますと、いつにも増して自然災害が多かった年であった感じがします。6月18日大阪北部地震、7月上旬の西日本豪雨、下旬に台風12号、8月下旬に同20号、9月上旬同21号、6日北海道胆振東部地震、9月下旬台風24号と列挙できます。自然の猛威の前では、我々人間の営みはなんて脆弱なものであるかを思い知らされます。

電気の止まった避難所で、プロパンガスでの冷房が役だった地域があります。ブラックアウトした病院等で、非常用発電機を動かしたのは軽油・ガソリンです。エネルギーの最後の砦ともいえる、プロパンガス・燃料油を扱う当社としても、地域の万が一の際にどれだけ役にたつことが出来るのであらうかと自問します。

常日頃から、お客様に安全安心のサービスを提供することが、非常の際の助けになると信じ、これからも努力を続けて参ります。いささか手前味噌にはなりますが、災害時の備蓄水としても有効な宅配水サービスの取り扱いを始めしております。ご利用のご検討をいただけますと幸いです。皆さまの年末年始が健やかに迎えられることをお祈り申し上げます。新しい年がおだやかな年になりますことを願っております。

代表取締役社長 家喜 正治

2018 リフォーム 豪華賞品 当選者発表!!

A ソーダーストリーム
ジェネシスV2スタータキット



吉福 裕香子 様

B 金谷伊賀牛すき焼用 (500g)



梶田 充代 様
喜多 梓 様
山村 清司 様

C 伊藤久右衛門 宇治抹茶生プリン



本田 理恵 様
里 明子 様
中市 和利 様

ご当選おめでとうございます。ガス屋へのご来場、ご応募いただきありがとうございました。これからも素敵な賞品をご用意させていただきます。今後ともアポ口新聞のご愛読をお願いいたします。

