



「耳そうじはやってはいけないの？」

「耳が痛い」「耳が聞こえなくなった」という症状で耳鼻科を受診される方の何割かに、「耳垢栓塞」という耳垢が耳の穴に詰まっている状態や「外耳炎」という耳の皮膚の炎症をみとめます。耳掃除を頻回にする方に多いようです。逆に、以前耳掃除をしすぎて炎症を起こして耳鼻科を受診して、「耳掃除はしなくてよい」と言われたため全く耳掃除をしない方もいます。耳掃除はやってはいけないのでしょうか？

耳垢にはカサカサタイプとべたべたタイプがあります。カサカサの人はかゆくなりやすく、いじってしまつて炎症を起こすことが多いようです。べたべたの人は耳掃除をしているつもりがどんどん奥に詰めてしまい、耳垢栓塞の原因になります。**耳掃除は月に2回くらい、綿棒で優しく行う**分には問題ありません。しかし、傷つけるのが心配な方は、是非耳鼻科を受診してくださいね。きれいにお掃除しますよ。

夏バテにおすすめのビタミン：ビタミンB群

ビタミンB群はエネルギーをつくるために大活躍します。また、体内の酸化(サビ)から守ります。夏バテに効果大！玄米、豚肉、鰻などに含まれます。

オギジビ 豆知識



＜ オギジビのスタッフ紹介

山城 留美子さん ＞

山城さんは、とても働き者でテキパキとしたベテラン看護師です。明るくみんなの人気者です。面白いことにすぐ反応するので、たまに1人で笑いをこらえています。注射や点滴が上手なので助かっています。3児の母でもあります。とても頼もしい存在です。

(文：荻原 敦子・院長)

オギジビの輪

- お友達・お知り合いに、是非おぎはら耳鼻咽喉科をご紹介ください。
- 神奈川県では珍しい、言語聴覚士のいる耳鼻咽喉科です。難聴や補聴器については大学病院レベルの診察・検査体制を整えています。
- ちょっとした不安の解消から専門的な診察まで、幅広く行っています。

