



適切な耳掃除で耳を大切に！

《過度の耳掃除にはご注意を！》

皆さん、耳掃除をどのようなモノで、どのくらいの頻度でしていますか。

耳鼻科の外来には、耳掃除のトラブルで受診される方が多くいます。外耳道(耳の穴)の皮膚は人の皮膚の中でもっとも薄く途中で曲がっているため、耳掃除をしすぎると、外耳道に傷がつき、外耳炎になってしまいます。悪化すると耳にかゆみや痛みが生じ、時には耳漏(耳だれ)も出ます。それにより逆に耳垢が増え、耳をかかずにはいられずさらにかき続け、より悪化する場合があります。外耳炎は、炎症を抑える薬、抗生物質の軟膏や点耳薬、時には内服薬を使用し治療します。耳掃除をしないことも早く治すには大事なことです。外耳道の皮膚が正常な状態になれば、かゆみも治まってきます。

《適切な耳掃除を》

正常な外耳道には自浄作用(耳垢を自然に外耳道の外側へ排出する作用)があるため、耳掃除を毎日行う必要はありません。耳かきではなく綿棒で、1～2週間に1回くらいが適当です。綿棒を入れる深さは、綿棒の頭が入る程度の位置までで充分です。耳

垢を奥へ押し込み、耳栓のような耳垢栓塞という状態になっている方もいます。聞こえが悪くなり、耳鼻科で器具を使って取ることになります。重度な場合には、耳垢を溶かす薬を使ってから、吸引除去します。

《耳掃除は安全な場所で》

耳掃除は絶対に歩きながらは行わず、安全な場所で行うことが大切です。耳掃除中に壁やお子さん、ペットにぶつかると、外耳道に傷が付くだけでなく、鼓膜が破れたり、さらには耳の奥の内耳まで損傷してしまう危険があります。耳掃除が趣味という方もいるかもしれませんが、やりすぎは禁物です。

※耳漏…中耳炎や外耳炎による膿が耳の中にたまったもの

市立甲府病院耳鼻咽喉科 黄 淳一ドクター



- ・(社)日本耳鼻咽喉科学会専門医
- ・平成8年山梨医科大学医学部大学院卒。上野原町立病院、山梨県立中央病院を経て、平成27年4月から市立甲府病院勤務

市立甲府病院…☎(244)1111

とびだせ！市民レポーター！

真っ白な花から瑞々しい梨「幸水」が育つまで

7月下旬から8月上旬ころ、売り場に並ぶ甲府市産の梨。そのほとんどは中道地区で栽培されていて、同地区には約50人の生産者がいます。今回は丹澤好照さんの果樹園を訪ねました。



棚仕立ての梨



目の前に広がる梨棚。こんな光景、甲府市民でも見たことがない人も多いのではないのでしょうか。棚仕立てにすると授粉や摘果^{※1}などの作業が楽になると同時に、光が均一に当たり、収穫量も増えるのだそうです。

授粉も摘果も手作業で

取材日は授粉作業の真っ最中。梨は自家不和合性^{※2}という性質を持っているため、別品種の梨の花粉と交配することが必要です。この日は授粉樹として育てている「長寿」という品種の梨の花粉を「幸水」のめしべにつける作業を行っていました。「長寿」の開花は「幸水」より少し早いため、あらかじめ花粉を採取しておき、人工的に授粉します。そして、授粉の約20日後から始まる作業が摘果。実を全て育てようとすると小粒で食味もよくないものが育ってしまうため、枝に5～8個を目安に摘果します。



収穫から出荷

梨は、授粉から約4か月で収穫を迎えます。毎年7月下旬から8月上旬の間の10日間くらいが最盛期。毎日実を観察し、絶妙なタイミングで収穫します。千葉県や茨城県など関東の有名な産地よりも1週間くらい早く収穫ができるため、市場でも高値で取り扱われることもあるそう。こうして甲府市で生まれた梨は直売所だけでなく、全国へも出荷されています。



※1 摘果…果実の間引き

※2 自家不和合性…1つの木や同じ品種では果実をつけない

編集後記

桃や葡萄の栽培が盛んな峡東地域で生まれ育った私は、梨の存在を忘れがち。しかし、今回の取材を通し、甲府市の梨をしっかりと心に刻むことができました。今年もおいしい甲府市産の梨を楽しみにしています。



今月の担当レポーター／村上由実