

危険を察知し、生活に彩りを与える「嗅覚」

「におい」をちゃんと

嗅げていますか？

新型コロナウイルス感染の症状の一つとして話題となった「嗅覚異常」。視覚や聴覚などの「五感」の中で、私たちが嗅覚を意識することは意外と少ないもの。実際、嗅覚に異常を来しておいがわからない状態になっても、気が付かない人も多いのだとか。しかし、においを感じなくなると、生活にさまざまな支障が出てしまう。身近でありながらよく知らない「嗅覚」について、嗅覚の診断キットなどを開発・販売している第一審品産業株式会社(市川市塩浜)の取締役・深澤雄一郎さんと、同社・におい課の石川豊喜さんに話を聞いた。

嗅覚があるから安全に暮らせて楽しさも多い

「においを感じなくなると特に問題はないのでは?とか、大して生活に影響はないですよね?と」言われることがよくあります。でも、嗅覚に障害が起こると多くの面で不便や危険があるんですよ」と深澤さん。嗅覚障害になった人が困ることのベスト5は「食べ物の腐敗に気が付かない、ガス漏れがわからない、食事がおいしくない、調理の味付けがうまくいかない、煙を感じできない」なのだとか。腐った食べ物を口にして食中毒を起こしたり、ガス漏れや火災に気が付かずに逃げ遅れたり、料理に塩を入れ過ぎてしまったり。これらはひいては命にかかわることだ。もともとガスは無臭なのだが、ガス漏れを人がおいで感知できるように香料を使っているのをご存知だろうか。

また、おいしさを感じることができなければ、1日3食の食事は腹を満たすだけのつまらないものになってしまう。石川さんは「においはQOL (Quality Of Life = 生活の質) に大きく影響するものなんです」と話す。動物はにおいによって敵と味方を見極めたり、フェロモンを嗅いで繁殖に役立てたり、餌を見つけたりと、種の保存のために嗅覚を用いる。一方、人間は生活を楽しむための要素として嗅覚を使っている。嗅覚によって私たちの日々の暮らしは彩られ、多くの喜びや癒しを得ているといっても過言ではない。

例えば、オレンジやグレープなどいくつかのフレーバーがある有名な某炭酸飲料は、どれを選んでも基本的に「味」は同じなのだとか。「香料で香りを付けているから、オレンジやグレープの風味がするだけなんです。鼻をつまんで飲むとまったく味の違いを感じられないと思います(深澤さん)」。石川さんは「ピールも同じように鼻をつまんで飲んだら、ただの苦い水と感じます。多くの人が味だと思っているものの大半は、舌で感じる『味』に加えて嗅覚で感じる『風味』なんです」と話す。これを踏まえると、においを感じられることがどれだけ食べることの楽しみを生み出しているのか、よくわかるだろう。

嗅覚障害はなぜ起こる?裏に隠れた病気に注意

鼻で感じ取った化学物質を鼻の奥にある「嗅細胞」が読み取って、電気信号に変換し、脳に伝達する。脳はそれを受け取って「におい」として認識する。これがおいを感じる仕組みだ。嗅覚は五感の中でも特殊で、記憶を司る「海馬」や感情を処理する機能を持つ「扁桃体」が存在する。脳の「大脳辺縁系」に直接つながっている。においを嗅いで昔を思い出したり、アロマテラピーによってリラックス効果が得られたりするの、この大脳辺縁系に作用するからだ。

嗅覚障害は、鼻で化学物質を感じ取る段階、電気信号に変換する段階、脳でそれを受け取る段階のいずれかの異常によって起こる。

嗅覚障害の種類は、大きく分けて次の3つがあるという。一つは「気道性(きどうせい)嗅覚障害」。副鼻腔炎やポリポー、アレルギー性鼻炎(花粉症など)などによって、鼻の空気の通り道に異常が起こる病気だ。嗅覚障害の50%は慢性副鼻腔炎が占めているのだとか。副鼻腔炎は手術とステロイド投与で治療することが可能。

もう一つは、「嗅神経性きゅうしんけいせい」嗅覚障害。これは、鼻が通って外から入った化学物質を電気信号に変換する「神経」に異常が起きる「神経」に異常が起きる場合だ。風邪やインフルエンザ、コロナウイルスなどの感冒に罹患した後に発生することが多い。また、頭部外傷が要因のこともある。いずれも、神経がダメージを受けることが要因。これらの嗅覚障害は治療が難しいが、漢方の薬やトレーニングやリハビリによって回復するケースも多く、動物的実験でも意識的に「においを嗅ぐ」行為によって、神経の再生が促されたとの結果が報告されている。とは言え、回復には年単位の時間を要するので地道な治療が必要だ。

3つ目は、「中枢性(ちゅうすうせい)嗅覚障害」。これは、直接脳にダメージを受ける頭部外傷、脳腫瘍、アルツハイマー病、パーキンソン病、脳が委縮して起こる認知症などが主な要因だ。手術によって腫瘍を取り除いたり、脳のダメージの進行を遅らせたりする治療が行われることが多い。最近のトピックのひとつに、認知症の早期診断に嗅覚検査が応用されていることがある。認知症の初期では自覚的な嗅覚障害を訴えないことが多いが、においの検査をするとう嗅覚障害が判明して、それが認知症を疑う契機になる。

このように、ひとくちに「嗅覚障害」と言っても、いくつかの種類があっても、さまざまな病気が隠れている可能性もある。「最近ちょっとおいがわかりづらくなってきた」という人は、ぜひ一度かかりつけ医の耳鼻科医に相談することをおすすめしたい。

また、日ごろからいろいろなにおいを意識的に嗅いで、嗅覚を使うことも効果的です。いくつかの香りを嗅ぎ分けることができる香りのプロの調香師も、たくさん嗅ぐ訓練をすることで嗅覚を鍛えているのだとか。

石川さんは「調香師のように訓練をすると思わなくて大丈夫です。朝食のパンが焼けたにおい、ご飯が炊けたにおい、道端に咲いている花のにおいなど、日常にあるにおいを意識して嗅いでみて下さい。トイレで用を足した後のにおいだっていいですよ。日ごろからしっかりと嗅いでおくことで、嗅ぎづらくなったりきに気が付きやすくなります」。

嗅覚障害は早期発見、早期治療が肝心。加齢や心因性の嗅覚障害の場合は治療が難しいが、感冒罹患後の嗅覚障害は早めに治療を施せば回復する可能性が高まる。

日ごろから「嗅ぐ」習慣をつけてトレーニング

嗅覚障害を予防するにはどうしたらいいか、深澤さんにたずねた。「第一に、風邪やインフルエンザ、コロナウイルスなどに感染しないように気を付けること。基本的なことですが、うがい、手洗いをしっかりと、食事などに気を付けて免疫力を高めておきましょう」。

わが家で咲きました! 花の写真募集

わが家のガーデニング自慢してみませんか。育てた花の写真を募集集中!

紙面を彩る花の写真を募集しています! 詳しくはコチラ

検索

http://www.baychibaplus.net

電話・FAX・メールで申込OK!!

行徳案内 1行(13文字) 1,100円

水曜日AMお申し込み翌週金曜掲載

※祝日がある場合繰り上がります

お申し込み・お問い合わせは 市川市相之川3-2-13 株式会社 明光企画 047-396-2211 info@meiko-kikaku.co.jp

行徳案内

▽料金 1行(十三字詰め) 千円(税込)。料金は前金でお願いします。振込可。

水廻り 水漏れ! 給湯器・水道局指定 119水道メンテナンス 047-318-9628 ※低料金

張り襖 クロス・障子 替え 襖張替え 2200円、クロス m1430円、他高級品まで格安で張り替え ウラベインテリア 0120-1118964

ギター教室 行徳駅前 358 7768

不要車買取 080 1334 5525

着付け 野村 090 8176 9855

行徳新聞の発行日は毎週金曜日です。

情報バック

●災害に備えて 大型リュックを 1600円から 腕時計電池交換 800円 (税込) (普及品) から デイスクラウドショップ ツユキ 0395・9028

行徳駅前2・26・23 PC・携帯サイトはデイスクラウド ツユキで検索

最新版6/25発売

行徳 New Stores

近くの小児科は? 動物病院はどこ? etc...

〈生活のあらゆるシーンに〉 行徳エリアだけの 電話帳

街ガイド

公園であそぼ! / 寺町行徳名所めぐり / バスで街めぐり / 年間イベントカレンダー / お花見 / 子育て・シニア / 江戸川サイクリングロード / コインランドリーリスト&MAP / 路線バス時刻表 / etc.

取扱い店

妙典エリア 行徳エリア 南行徳エリア

未栄屋書店市川妙典店(イオン市川妙典店) / オークスブックセンター妙典店 / セブンイレブン市川妙典店 / セブンイレブン市川富栄店 / セブンイレブン市川臨海店 / セブンイレブン市川宝店 / 文教堂西友行徳店 / セブンイレブン市川行徳店 / セブンイレブン行徳駅前2丁目店 / ファミリーマート市川湊新田2丁目店 / 山下書店南行徳店 / セブンイレブン市川福栄2丁目店 / セブンイレブン穴真間店 / セブンイレブン市川相之川2丁目店

手書き 原稿もOK! 自費出版を応援します。

句集、歌集、小説、自分史など...あたためてきた原稿を一冊に! ご家族やお友だちに「プライベートブック」を贈りませんか。

組版、編集、校正 印刷、製本代込み (テキスト入力代別途) 約30万円

弊社出版一例

A5判 88ページ 50部 並製本、表紙・本文スミ1色

テキストの有無、仕様によって料金は異なります。 「ここにこだわりたい!」「ハードカバーにしたい!」など、何でもご相談ください。ご希望・ご予算に応じてお見積りいたします。 お気軽にお問い合わせを。

【問い合わせ】 株式会社明光企画 編集課 市川市相之川3-2-13 047-396-2211