

においを感じる仕組み

人間の鼻の奥には、嗅上皮といわれる部分があります。ここにある『嗅神経細胞』は外部から入ってきた化学物質を読み取り、電気信号にして脳内に伝達します。脳はこの信号を受け取ると、それを特定の「におい」として認識します。



嗅覚障害とは？

気導性嗅覚障害

嗅上皮までの通りを妨げるものがあり、においを感じにくくなる

- * 慢性副鼻腔炎
- * アレルギー性鼻炎 など

中枢性嗅覚障害

頭蓋内の嗅覚経路の異常によりにおいを感じにくくなる

- * アルツハイマー
- * パーキンソン病
- * 頭部外傷 など

嗅神経性嗅覚障害

嗅神経細胞が傷害を受けて、においを感じにくくなる

- * 感冒後
(コロナウイルス、インフルエンザなど)

この他にも 60 歳以上になると嗅覚が徐々に低下してくることが知られています

嗅覚トレーニング（嗅覚刺激療法）について

ドイツの Thomas Hummel 教授が報告した治療法で 4 種類のにおいを 1 日 2 回、朝と夜に 15 秒ずつ嗅ぐことで、嗅覚障害に有効であると言われています。

毎日の日常生活の中で、意識してにおいを嗅ぐことで、においと記憶を繋げていくことができる可能性があります。様々なにおいを、

☆ そのにおいのイメージをしながら

☆ 鼻の奥の方に吸い上げるようにして 嗅いでみてください。



花や柑橘系のトレーニングキット

【 嗅ぐや姫、第一薬品産業 】



鼻の奥に吸い上げるように嗅ぎます



香辛料は手軽に試せます

4種類のにおいが入ったトレーニングキット

【 スメルリストア、ニールメッド社 】