

## においあてクイズ！ なんのにおいかわかりますか？

講師：臨床検査室

人間の嗅覚は日常生活において、ガス漏れ、火災時の焦げ臭、食品の腐敗臭等の重大な危険を察知するのに欠く事のできない感覚であると共に、食事の香りは生活にうるおいや夢をもたらします。

このような嗅覚は、加齢によって次第に衰えていくことが分かっています。

認知症の中でも、アルツハイマー型認知症と人の嗅覚との間には、強い相関関係があることが、多くの研究で明らかになってきています。

嗅覚が正常な人と、重度の嗅覚障害の人を比べると、重度の嗅覚障害がある人の方が、脳萎縮の進行が早いようです。

### 嗅覚低下の原因

アルツハイマー型認知症  
レビー小体型認知症  
パーキンソン症  
感冒（風邪）  
アレルギー性鼻炎  
副鼻腔炎（蓄膿症）  
頭部外傷 など



認知症の症状は発症を確認した時点ですでに、治療困難な状況にあるケースが多く、比較的健康的な状態から早期発見する事で、病状進行の抑制や治療に役立てることが出来ます。

“におい”は、アルツハイマー型認知症の予防や改善にも役立つことが指摘されています。

最新の研究では、嗅覚障害とパーキンソン病との関係性が明らかになり、パーキンソン病の診断に嗅覚検査が利用されはじめています。

当院では、脳外科、脳ドックにおいて嗅覚検査を取り入れています。

### 紹介 ☆ においスティック(OSIT-J) ☆

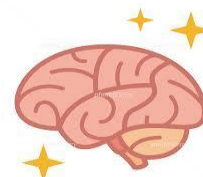
においの同定には、何のにおいかが分かる能力を簡便に検査する方法がなく、においの同定には国民性が関与するため、検査に用いるにおいには、日本人に馴染みのあるにおいとする必要があります。

これらの要求に応え、日本人に馴染みのある多様なにおいを用いたキットが開発されました。

通常の検査では、12問の検査が行われます。

今回の健康教室では、6問準備し、参加して頂いた方に体験して頂きました。

危険な臭い、食べ物の臭いに頷く方、首を傾げる方もおられました。



### 余談

においをかぐことは、脳を刺激する効果があり、その嗅覚が衰えてしまえば、脳も衰えていくと考えられています。

日々の生活の中で、香を焚いたり、料理や花の香を楽しむなど、意識してにおいに敏感になることが認知症予防の助けになると思われます。

効果的に嗅神経を刺激する組み合わせ！ アロマセラピー（芳香治療）を一部紹介します。

- ※ 昼 レモン + ローズマリー（交感神経を刺激して脳を活性化）
- ◎ 夜 ラベンダー + スウィートオレンジ（副交感神経を刺激してリラックス）