

我孫子市民体育館 健康豆知識 2023/4

『健康豆知識』は毎月更新予定です。是非日々の健康管理、運動習慣などに役立ててください！
ここ数年マスクが当たり前になって、匂いが薄れてしまっていると感じたことはないですか？
匂いをかぐことは脳に刺激を与えて活性化すると言われています。今回は匂いを嗅ぐ、「嗅覚」について掘り下げていきます。

香りを楽しむアロマ



さて、「良い匂い」というと、皆さんは何を思い浮かべるでしょうか？私は焼肉の匂いが好きです。あとカレー。ウナギの匂いもたまりませんね。ニンニク料理の匂いも好きだけど、人が食べた後のニンニク臭は嫌ですよ！
嗅覚というのは原始的な感覚といわれています。懐かしい香りを嗅ぐとその当時を思い出しませんか？
それだけ強い感覚で、記憶にも関与しています。また、危険を察知することにも優れています。腐った匂いや焦げた匂いを嗅ぐと不快になりますよね。逆にいい匂いを嗅ぐと気分がよくなります。なぜなら脳に直接働きかけるからです。
「アロマ」や「アロマセラピー」はご存じですか？アロマは芳香(心地よい香り)という意味で、その香りで気分転換することをアロマセラピーといいます。リラックスしたい時やリフレッシュしたい時に香りを嗅ぐことで、自律神経を整える効果もあります。そしてアロマセラピーで使用するのがアロマオイルです。ラベンダーがリラックス、ミントがリフレッシュなどは一般的ですが、自分に合う香りを探すのも楽しいですよ。たくさんの種類があって悩んでしまうかもしれませんので、下にアロマの名称等の表をのせましたのでぜひ参考にしてみてください。



リラックス効果	リフレッシュ効果	柑橘系
すっきり系の香りが多め	気持ちの切り替えに	集中力を高めるときにおすすめ
クラリセージ ジャスミン ラベンダー カモミール イランイラン	ペパーミント ローズマリー ユーカリ ハッカ タイム	ライム オレンジ レモン ベルガモット グレープフルーツ

匂いは感情も左右する？

匂いは人の感情にも働きかけます。自分の好きな匂いの人には好感を持ち、嫌いな匂いの人には不快になります。香水などの香りではなく、自分自身の匂いで、一目惚れも本能的に、匂いで好きになっているという説もあります。惚れ薬も匂いを利用しているのかも。飲むタイプではなくて香水みたいに身体に吹きかけて使うタイプのものであれば、人によっては効果があるのではないのでしょうか。(皆さんも入手するなら香水タイプがおすすめです。どこで売っているかはわかりませんが。)



嗅覚の低下を予防・改善しましょう！

加齢によって嗅覚が低下しますが、コロナやインフルエンザなどで嗅覚障害をおこしたり、蓄膿症などの鼻が詰まった状態も嗅覚が低下します。また、脳の病気が原因の可能性もあります。気になる方はまず病院に行って検査しましょう！そして、食べ物の味を感じているのは**味覚が3割、嗅覚7割**といわれています。おいしいものがおいしく感じられない！怖いです！そんな方は嗅覚トレーニングをしてみませんか？
加齢や一時的な嗅覚障害であれば効果があるかもしれません。使用するのは上記であげたアロマオイルです。柑橘系の香りを毎日かぐことで、改善するといわれています。鼻づまりなどはペパーミントの香りをかぐといいですよ。また、コロナや花粉症でマスクをしていると、あまり匂いを感じなくなるので嗅覚低下になる可能性があります。マスクに少しアロマの香りをつけることで嗅覚トレーニングにもなり鼻づまりも改善するのではないのでしょうか。気になる方はぜひお試しあれ！

