



おやこあら新聞

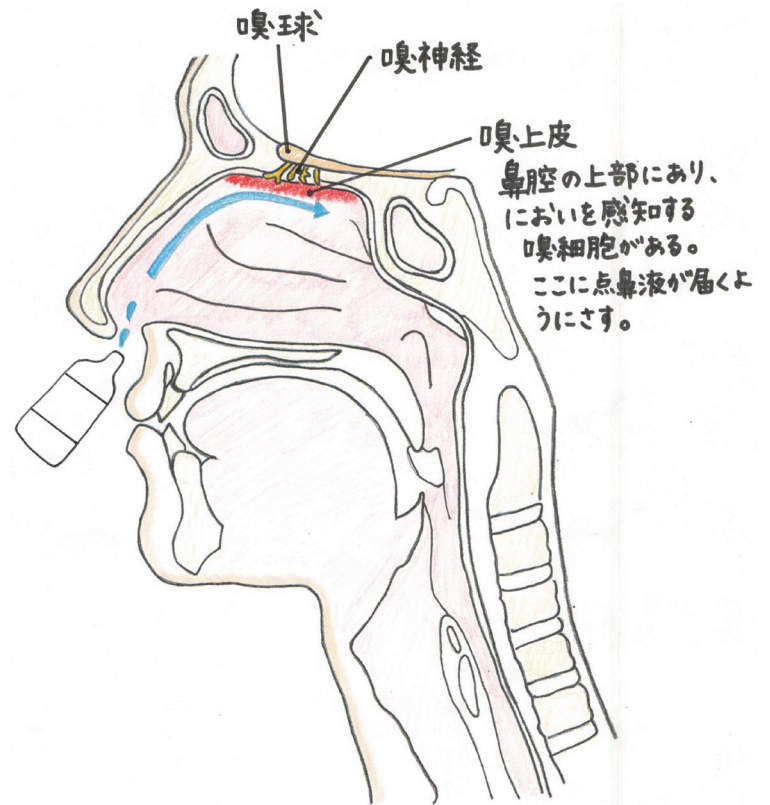
あれ?においを感じない?



今回は嗅覚のお話です。美味しい料理のいい香りや、楽しい旅の思い出につながる土地のにおいなど私たちにとって嗅覚は人生に潤いを添える為になくてはならないものです。昔におったことのあるにおいを嗅ぐとその時の思い出が感情と共にフラッシュバックするのではないのでしょうか? またガスや腐敗臭など体に有害なにおいを嗅ぎ分けることは生命維持に不可欠です。そのため嗅覚は五感の中でも非常に原始的なものとされており、脳の支配領域は古い脳(旧脳)に属するものです。最近ではコロナ感染で嗅覚障害が生じることが多いことが話題になり、急ににおいを感じなくなるとギョッとするのはないでしょうか?

嗅覚のメカニズムは意外と簡単で、鼻の穴からにおい物質が鼻腔に入り、迷路のような鼻腔迷路を通過し(篩骨胞巣)、**鼻の天井にある嗅上皮に達することでにおいとして脳で感じます**。医師が嗅覚障害の診断を行うときは、この解剖のどこで嗅覚が障害されているのかを常に考えます(Q1参照)。**治療の基本は原因をはっきりさせて診断をきちんとつけることです**。アレルギー性鼻炎や副鼻腔炎による鼻粘膜の腫れがある場合は、まず、飲み薬や点鼻薬で治療します。鼻のポリープが蓋をしていたり、鼻筋のわん曲による場合は手術が必要となる場合もあります。近年アレルギー物質の一つである好酸球の持続炎症で嗅覚障害が起こることが多いとされ、好酸球性副鼻腔炎という難病も少しずつ知られてきました(Q4参照)。においの神経の障害に対しては、漢方薬やビタミン剤などの飲み薬、点鼻薬の治療を主体に行います。**神経の回復には時間がかかりますので、根気よく治療を続けていくことが大切です**。

嗅覚障害の治療は難しい場合も多いのですが、すぐ治療を開始すれば治るものもたくさんあります。耳鼻咽喉科は嗅覚の専門家ですので是非ご相談ください!



Q1 嗅覚障害の原因はどのようなものがありますか?

A1 においがしない場合には大きく分けて、**①**におい物質が嗅上皮まで届かない場合(**気導性嗅覚障害**:アレルギー性鼻炎や副鼻腔炎でにおい物質の通り道が遮断されている場合)、**②**においの神経が動かなくなっている場合(**嗅神経性嗅覚障害**:風邪などのウィルスで嗅神経が傷んでしまった場合など)があります。また、交通事故などの外傷でにおいを感じる脳の働きが悪くなる場合もあります。

Q2 どんな検査がありますか?

A2 当院ではまず、**静脈性嗅覚検査(アリナミンテスト)**を行っています。嗅神経がまだ残っているかを予想するために、静脈からにんにくの香りのする薬剤を注射して、反応をみます。また、**鼻腔ファイバースコープ**で鼻の中にポリープがないかを確認したり、**副鼻腔CT検査**で、副鼻腔炎や鼻中隔の湾曲、嗅裂という嗅上皮が分布する部位の異常がないかを確認したりすることもあります。どのタイプのにおいの異常があるか、どれくらい感覚が低下しているのかを調べるより詳しい検査(閾値検査)は大学病院への紹介になります。

Q3 味がしないのもにおいと関係がありますか?

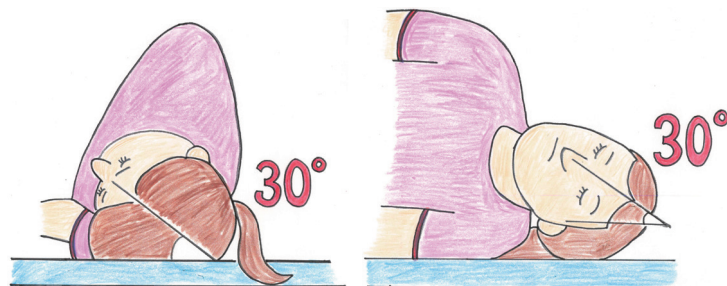
A3 風邪で鼻が詰まっているときに味が分からない、そのような経験があるかたは多いと思います。この場合、味が分からなくなっているのは、舌の感覚の異常ではなく、においが分からなくなっているからです。チョコレートを鼻をつまんで食べてみると、甘さは感じて、いつもとは違う味に感じます。味覚は正常でも、嗅覚障害により味を感じにくくなること、これを**風味障害**と言います。食べ物を口に入れて食べる時、食べ物のおい、味、食感、温度などの感覚を脳で統合して、風味として感じているのです。においを感じられることは、ものを美味しく食べるうえで大切なことです。

Q4 好酸球性副鼻腔炎とはどのような病気ですか？

A4 近年、「好酸球性副鼻腔炎」という再発しやすい副鼻腔炎が増えてきています。喘息の方に多く、早期からにおいが感じられなくなります。両側の鼻にポリープができ、その中に好酸球という、アレルギーの人に多い細胞が浸潤しているのが特徴です。ステロイドが効きやすいのですが、治療しても再発しやすく、2015年に**特定疾患(難病)に指定されています**。重症例では手術を行い、手術後も内服や点鼻治療、鼻洗浄などの治療を続けることが大切です。

Q5 リンデロン点鼻液のさし方

A5 リンデロン点鼻液は、炎症や腫れを抑える効果のあるステロイド剤です。ステロイドと聞いて大丈夫?と思う方もいらっしゃるかもしれませんが、点鼻液として使用することで、鼻の奥のにおいに関係するところだけに高濃度で作用させますので、**ステロイドの全身投与(飲み薬)より副作用はずっと少なく、長期間使用するのでなければ有効な治療になります**。副作用を予防するために大切なことは、のどに流れてきた液は飲み込まずに吐き出して、うがいをすることです。また、鼻の上奥にある嗅粘膜に確実に薬剤を届けるためには、薬をさすときの頭の向きが重要です。**KAITEKI position**がよいとされています。詳しい方法についてはスタッフにお尋ねください。



かいてき
KAITEKI position

先生からのひとことアドバイス 嗅覚のリハビリってなんですか？

嗅覚のリハビリテーションが最近、注目されています。においの神経細胞である嗅細胞は非常に高い再生能力を持っていて、嗅細胞に刺激を与えると再生しやすくなることが報告されています。簡単に言うと、強いにおいのかぐ訓練を続けていくと、においが戻りやすくなるということです。具体的な方法として、4種類のアロマのにおいを朝晩2回嗅ぐ練習が勧められています。院内でアロマの販売は行っておりませんが、インターネットの生活の木というサイトで4種類のアロマをセットにした嗅覚トレーニングセットが販売されています。具体的な方法の動画もありますので、興味のある方は検索してみてください。また、アロマに限らず、日頃の生活の中で、例えば湿布のにおいやカレーのにおいなど、最初はおわなくても強いにおいのかぐと練習することが回復に役立ちますので、日々の生活の中で是非取り組んでみてください。



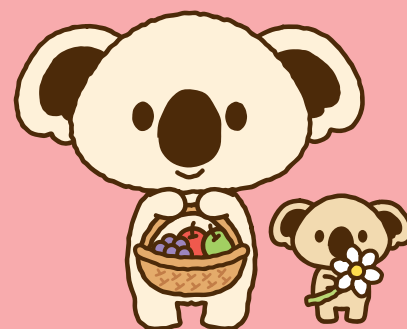
生活の木 嗅覚トレーニングページ▶

“キニナル”おやこあらのミニコラム

みなさん、こんにちは。早速ですが好きな”におい”はありますか？

私は柑橘系の爽やかな香りが好きです。ほっと一息つきたい時、疲れた時に好きな香りを嗅ぐととてもリラックス効果があります。最近では若者だけではなく老若男女にアロマディフューザーやキャンドルなど人気があります。これらを使う目的は様々ではありますが、香りを楽しむのはもちろん、リラックス効果もあると言われています。また、香りの種類によってストレス解消や不眠の改善、集中力アップなどの効果も期待できます。

香りの種類は何種類もあってとてもワクワクします♪使うシーンによって香りを変えてみるのも楽しみの1つですね！自宅で過ごす時間が増えた今だからこそ、みなさん一人一人にあった香りにより快適な空間を作ってみてはいかがでしょうか(^^)



★編集後記★ あれ?においがしない…なんで?味覚までおかしくなってきた!と思って受診される方結構いらっしゃいます。そんな患者さんの、私はどのパターン?にお答えできましたでしょうか。様々な要因で起こる嗅覚障害。嗅覚障害に有効な点鼻薬のさし方や、嗅覚のリハビリにも是非トライしてみてください!今号も皆さんに「へー!」をお届け出来ると幸いです。



しらつち耳鼻咽喉科
Shirasuchi Otorhinolaryngology Clinic



https://shirajibi.com

ここよ はないいな
TEL:092-554-8717

診察時間

月 火 水 木 金 土 日祝

9:00~12:30
(最終受付 12:00)

● ● ● ● ● ★ —

14:00~18:00
(最終受付 17:30)

● ★ — ● ● — —

★は2診体制で診療を行っています。

休診 水曜午後・土曜午後・日曜・祝日



〒811-1344 福岡市南区三宅3丁目16-26