



2021 9

大阪自動車整備健康保険組合 保健師からのお手紙

9

平素より健康保険組合の保健事業に、ご理解とご協力を賜り厚く御礼申し上げます。

今月のテーマは「におい」。新型コロナウイルス感染の症状のひとつとして、嗅覚障害が話題となったのは記憶に新しいと思います。嗅覚は五感（視覚、聴覚、味覚、触覚、嗅覚）のひとつですが、他の感覚に比べて、わかっていないことが多くミステリアスともいえます。日本人は比較的潔癖症なので、「においがある＝不衛生」という感覚から、無臭を好む人が多く、においを消したがりでした。しかし最近は、洗濯用柔軟剤や芳香剤が大人気で、商品数も消費者も大幅に増えるなど、においを楽しむ人が増えてきたようです。

そこで「におい」の効果や、注意することなどを健康面で考えてみたいと思います。



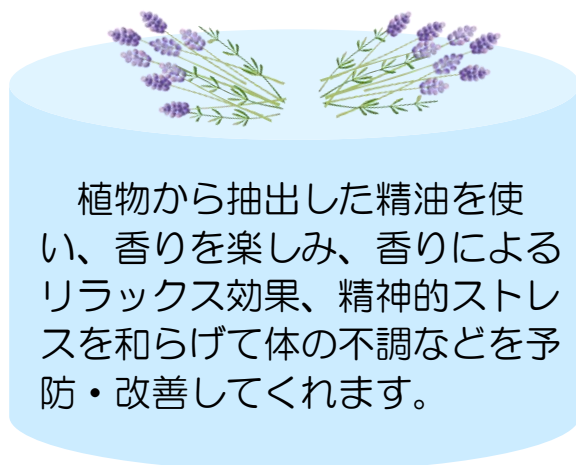
におい

SMELL

嗅覚は脳の深いところにある部分（視床下部や大脳辺縁系）に直接作用するので、過去の経験と結び付け、「好きな香り」か「嫌な香り」なのかを判断します。好きな香りが人それぞれ違うのは、好き嫌いの基準が過去の経験に基づくからです。

好きな香りをみつけ、積極的に嗅ぐことで、脳がバランスの良い状態を保つことを大いに活用しましょう。

アロマセラピー：芳香療法



植物から抽出した精油を使い、香りを楽しみ、香りによるリラックス効果、精神的ストレスを和らげて体の不調などを予防・改善してくれます。



リラックスしたり気持ちを上げたりと、人それぞれで求めている効果は違うかもしれませんが、「におい」を味方にすることは、とても有意義だと言えます。

**この症状だからこの香りを使うのではなく、
「好きな香り」はどれなのかを選び、
その精油の効果を知り、
活用するという使い方がいいでしょう。**



代表的な精油の効能（一部）

レモングラス：レモンの香りにすっきりした甘さとフレッシュな草の香り。トムヤムクンの食材。
〈主な作用〉リフレッシュ、精神高揚、消化・血行促進、鎮痛、防虫など

ラベンダー：しそ科の花。作用が穏やかで効能も多いのでよく使われる。
〈主な作用〉リラックス、鎮痛、抗炎症、安眠効果、抗うつなど

レモン：ミカン科の果皮。果実そのままのフレッシュな香りの中に、刺激的な酸味がある。
〈主な作用〉集中力や記憶力を高めてリフレッシュ、消化促進、抗菌作用、デオドラント効果が高い

ユーカリ：鼻の通りがすっきりするような清涼感のある香り。オーストラリア原産。
〈主な作用〉抗菌、抗炎症、リフレッシュ作用など

ベルガモット：ビターな柑橘系の香り。ほかの香りとも馴染みやすい。
〈主な作用〉鎮静作用と高揚作用とがある、神経性の胃腸症状に効く、健胃作用

フランキンセンス（乳香）：宗教儀式や瞑想にも使われる。樹脂香の中にレモンに似たフレッシュさ。
〈主な作用〉鎮静作用、美肌効果、去痰作用など

ティートリー：オーストラリア原産の常緑樹。シャープですがすがしい。ユーカリに似ている。
〈主な作用〉抗菌、抗真菌、抗炎症、傷の治りを促す、リフレッシュなど

ATTENTION 注意点 ATTENTION

赤ちゃんには優れた嗅覚が備わっていることがわかっていますので、
赤ちゃんのいる家庭では、使用はNGのものがあるので注意してください。
香水などの使用も控える方がいいでしょう。



何気なく漂う香りを受け身でキャッチするだけでなく、
日頃から意識的に香りを取り入れて、
自分はどうな香りが好きなのかを知るのもいいでしょう。

〈お問合せ先〉〒542-0066 大阪市中央区瓦屋町 2-3-1 岸和田第3ビル 3階 大阪自動車整備健康保険組合
医療費適正化対策室 保健師：上田、阪本 Tel：06-6762-6371 Fax：06-6763-1800
バックナンバーは健保組合ホームページで <http://www.oj-kenpo.com>