

オリーブ TOPICS

参考文献のご提供はお断りしておりますのでご了承下さい。



においを感じない…と思うことはありませんか？

においを感じないことで、普段から日常生活に不便を感じているかたが多いようです。

①においが分かる仕組み

空気中を漂うにおいの粒子が、鼻腔の奥にある嗅粘膜に届くと、その情報が脳の嗅神経に伝達され「におい」として認識されます。においを伝達するこの経路に異常があるとにおいは分かりにくくなります。異常の原因はおおむね次の3つに分類されています。

- ①鼻の通りが悪く、嗅粘膜まで空気が届かない
⇒慢性的な鼻炎や副鼻腔炎の人に多い。
- ②脳の嗅神経に異常がある
⇒風邪ウイルスや塩素などの化学物質、抗がん剤治療によることもあります。
- ③脳に障害がある
⇒頭を強く打ったことや脳腫瘍がある場合などです。



②対処法

鼻づまりが続いて、においが分かりにくいときは、耳鼻咽喉科を受診しましょう。鼻の中の観察やレントゲンなどで、副鼻腔炎やポリープがないか調べてもらいます。頭痛や吐き気を伴い、においが分からないときは重篤な疾患のおそれもあります。主治医や脳外科・神経内科を受診しましょう。

③予防

風邪を引くと、鼻炎、副鼻腔炎を悪化させます。マスク着用・加湿を心がけましょう。また、花粉症や鼻炎、副鼻腔炎が長引くとにおいが感じにくくなるようです。主治医と相談するなど、早めに治療を開始しましょう。

④治療法

慢性的な鼻炎や、副鼻腔炎の場合は、鼻粘膜の腫れが引けば改善します。においを感じる神経が集中する鼻の上部はとて狭く、鼻炎やポリープでふさがりやすいのです。

大きいポリープは内視鏡で取り除くことができます。

薬による治療法としては、副腎皮質ステロイドの点鼻薬が一般的です。炎症を抑え、通気を良くしますが、何ヶ月も使うと効果が低くなる傾向があります。マクロライド系抗生物質は慢性の副鼻腔炎に有効です。

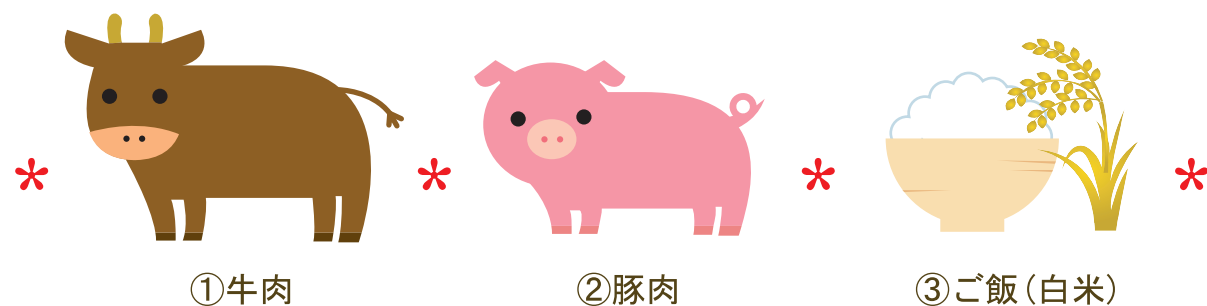


夏は疲れがたまりやすい季節です。暑さが厳しくなるにつれて「体がだるい」「食欲がない」と感じる人も多いのではないのでしょうか。その原因の一つに「ビタミンB1の不足」があります。そこで今回は「ビタミンB1」についてご紹介します。

➤炭水化物をエネルギーに変えるビタミンB1

ご飯やパンなどの炭水化物は、体内でエネルギー源であるブドウ糖になります。そのブドウ糖をエネルギーに変えるときに必要なのがビタミンB1です。炭水化物をしっかり食べてもビタミンB1が足りなければブドウ糖はエネルギーになりきらず、乳酸という物質がたまり、疲労のもとになってしまいます。

●●●●●● ビタミンB1を一番多く含む食材はどれでしょうか？ ●●●●●●



答えは…②豚肉
豚肉は、牛肉の約10倍ものビタミンB1を含んでいます。赤身の部分だけに含まれているため脂肪分が少ない「ヒレ肉」がおすすめです。また、玄米はビタミンB1を含みますが、精米によってほとんどが失われてしまいます。他にもビタミンB1は、うなぎや納豆などにも含まれています。



➤摂取するときのポイント!

ビタミンB1+アリシン

豚肉に含まれるビタミンB1と相性バッチリなのが、にんにくやネギに含まれる「アリシン」という成分です。アリシンは効率よくビタミンB1の吸収を高める働きがあります。

➤調理のポイント!

豚肉に豊富に含まれているビタミンB1ですが、実は熱に弱いという性質があります。そこで、おすすめなのが低温での「蒸し料理」です。食欲が減退する夏は、蒸し豚にネギやにんにくなどの薬味を使って元気に乗り切りましょう。

参考文献:「キッチン栄養学」

食事に関するご相談を当薬局の栄養士が承っております。どうぞお気軽にお声かけ下さい。