

嗅覚トレーニングについて

はたのクリニック
いろいろな病気の解説シリーズ
2026年6月 第1版



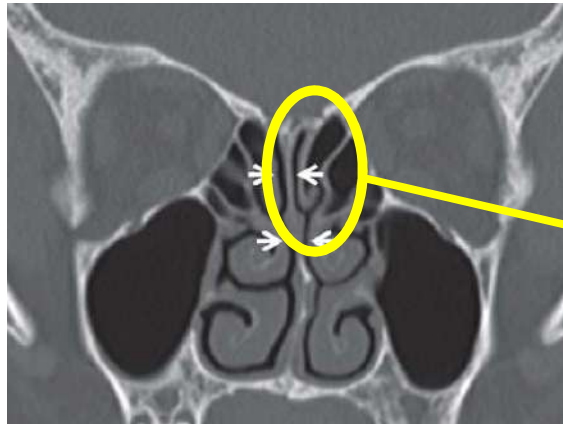
嗅覚トレーニングについて

1. においの仕組みはどのようなもの？
2. 嗅覚障害はどのようにおこるの？
3. どのような治療法があるの？
4. 嗅覚トレーニングとは？



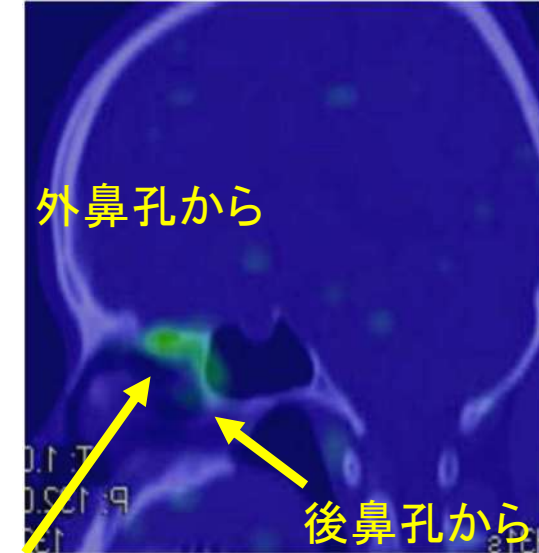
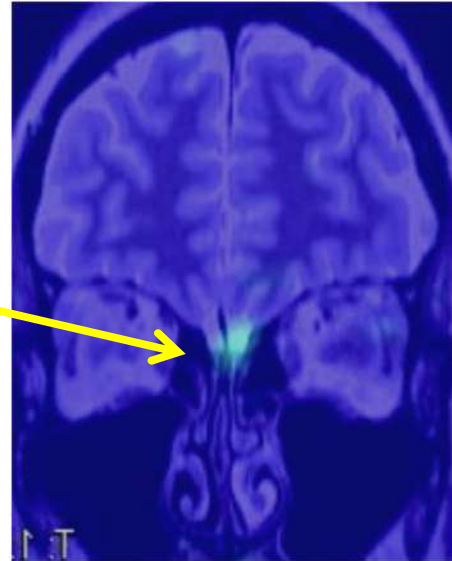
1. においの仕組み(鼻の中はどうなっているの)

嗅粘膜上皮



冠状断CT画像
(正面から見た断面)

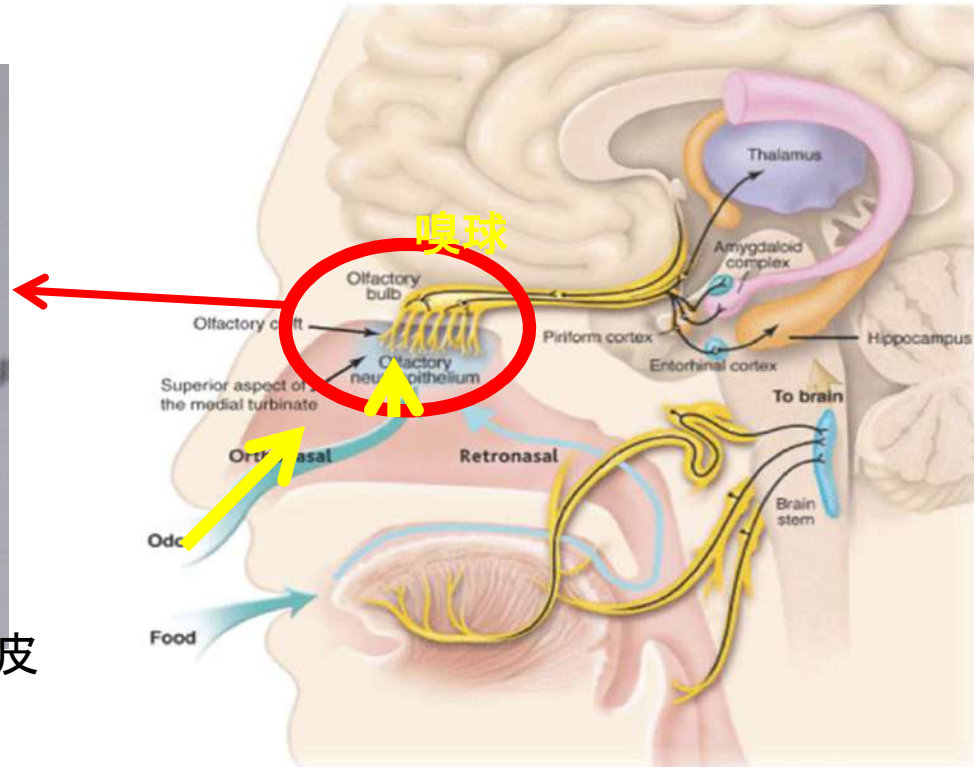
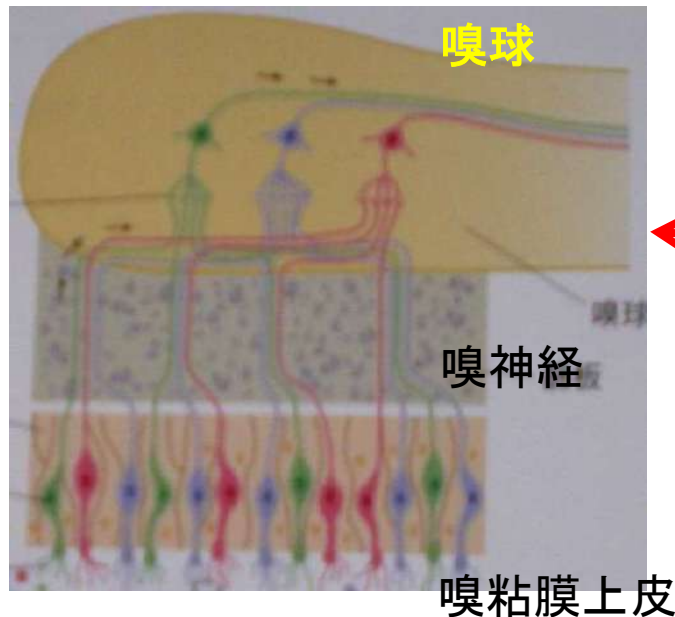
嗅粘膜
上皮



鼻中隔と鼻甲介の間の狭い隙間を「嗅裂」といい、
中鼻甲介の一部や上鼻甲介の内側と鼻中隔の粘膜(嗅粘膜上皮:上図緑色部)に
臭いのセンサー機能を持つ「嗅神経」が分布しています

臭いの分子が前方の外鼻腔側と、
後方の咽頭、後鼻孔側から運ばれてきて、嗅覚の受容体に結合

1. においの仕組み(嗅神経、嗅球付近の解剖と伝導路)

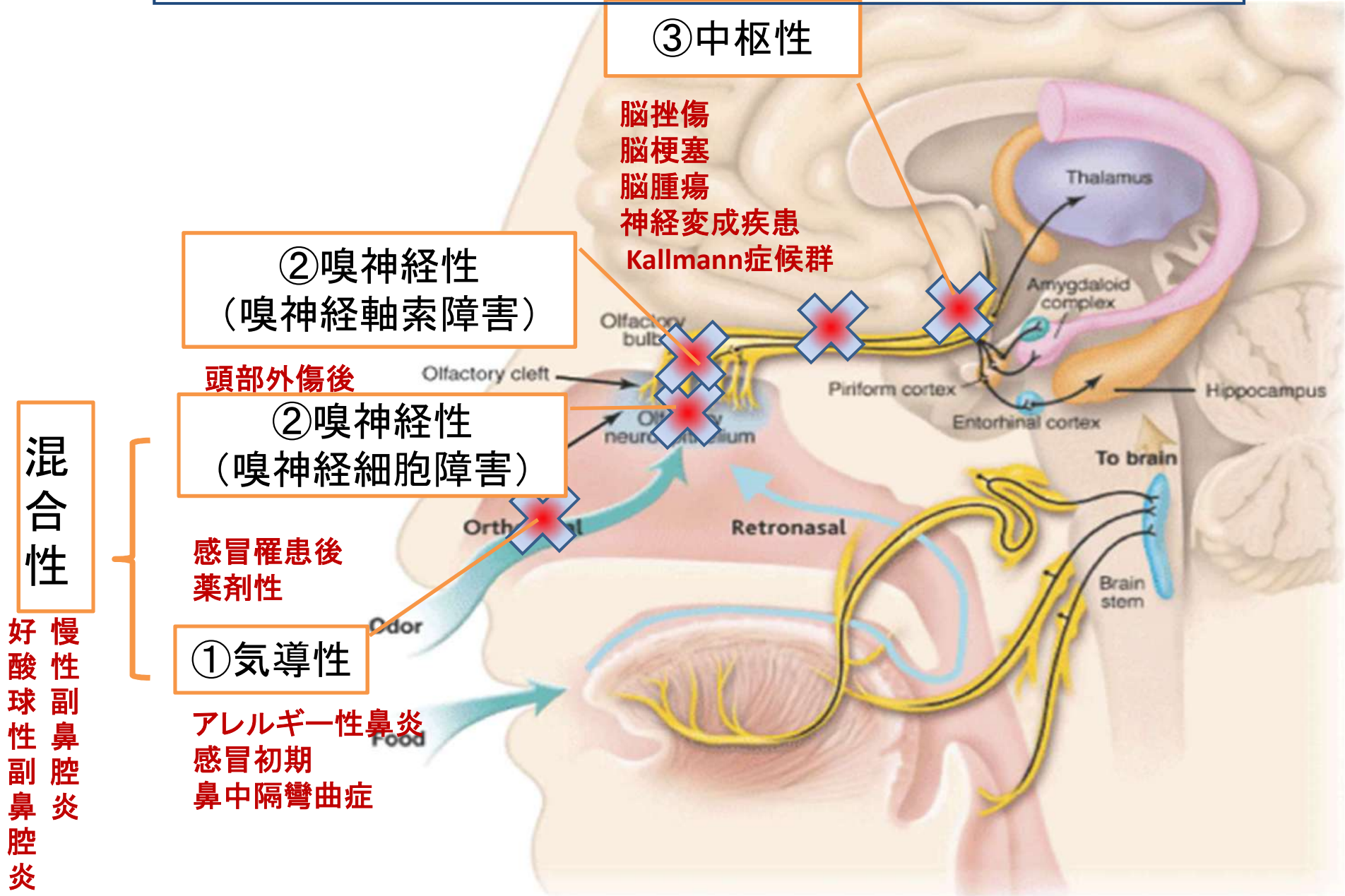


「臭い分子」が、

- ①「**嗅上皮**」に到達し、**嗅粘液**に溶解され、「**嗅覚受容体**を持つ**嗅神経細胞**」に受容された情報が「**嗅神経**」の軸索を伝わって**一次中継核**である「**嗅球**」に到着
- ②嗅球で処理された情報が外側嗅索を通過して前嗅核、梨状皮質、嗅内野皮質などの嗅皮質領域に投射(**2次中枢**)
- ③さらに扁桃体や、海馬の**3次中枢**に情報が伝達

この匂いの伝達経路のどこかに支障が起こると、**嗅覚障害**をきたします

2. 嗅覚障害はどのようにおこるの？ : 部位別



3. どのような治療法があるの？

1. 薬物療法： ビタミンB12,漢方薬(当帰芍薬散など)
2. ステロイド点鼻療法：嗅粘膜上皮局所にステロイド液を投与
懸垂頭位

首の後ろに枕を置いたり、ベッドやソファの端っこから頭を落とした姿勢
鼻の穴が上方を向いた姿勢(嗅粘膜が真下にくる)で行う

欠点：首への負担が大きい

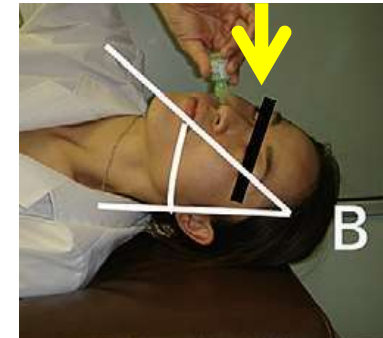


枕なし側臥位

横をむいて寝た状態で頭を20-30度天井方向に向けた状態で、
上になっている鼻腔に鼻中隔に沿って点鼻をする
頸への負担が少ない姿勢により、薬が**嗅上皮部位に到達**
この状態で数分待つていただいた後に起き上がります

長所：首への負担が少なく簡便

懸垂頭位



枕なし側臥位

A:20-30度 B:20-40度

3. 嗅覚トレーニング

4. 嗅覚トレーニング (Olfactory training) とは？



🌹 バラ花の香り
(フローラル)

花香

果実香

🍋 レモン
果実の香り
(フルーティ/シトラス)

🌿 クローブ(丁子)
スパイスの香り
(スパイシー/フェノール系)

薬味臭

樹脂臭

🌿 ユーカリ
樹木・葉の香り
(レジン/グリーン様)

腐敗臭

焦臭

においのプリズム (Henning 1916)

においの原臭を以下の6種類に分け

1. 花の香り(バラなど) 🌹、
2. 果実の香り(レモンなど) 🍋、
3. 樹木の香り(ユーカリなど) 🌿、
4. 薬品の香り(クローブなど)
5. 腐敗臭(糞や腐った卵など)、
- 6 焦臭(タールのようなにおい)

それぞれのプリズムの各頂点に6つの原臭を置き、すべてのにおいはこれらの組み合わせであらわされるとした

嗅覚トレーニング (Olfactory training)



ドイツのグループ (Hummelら2009)によると、
神経性および外傷性嗅覚障害の方に対して、

- ① ♀ バラ: 花の香り(フローラル)
- ② 🍋 レモン: 果実の香り(フルーティ/シトラス)・「爽快・揮発性が高い」匂い
- ③ 🌿 ユーカリ: 樹木・葉の香り(レジン/グリーン/カンファー様)
- ③ 🌶️ クローブ(丁子): スパイスの香り・「薬品っぽい」香り

といった**4種類**のにおい物質を**1日2回**、**12週**にわたりかいでもらうことで、
嗅覚が優位に改善したという報告があります

同様の方法を行ったほかのグループの報告では
匂いが全くしなくても**いろいろな種類**のにおいを実際にかぎながら、
複数種類の臭いを意識してかぐことが有用とされています

濃度は**濃い**方が、期間は**長期**に使用する方が効果が高いとした報告があります

作用機序としては、嗅粘膜上皮の再生、嗅神経細胞の軸索伸長、中枢の神経ネットワーク再構成への関与が想定されています

嗅覚トレーニングとは、

様々な原因でにおいが感じにくくなった時に、毎日少しずつ香りを書く練習をして嗅覚の回復を助ける方法です

においを感じる細胞や神経は使わないと働きが鈍くなります

香りの刺激を続けると脳や嗅細胞が再びにおいを感じる準備をされると考えられています

方法:

複数の香り(以下は4種類の代表例)を用いる

- ① 🌹 バラ: 花の香り(フローラル)
- ② 🍋 レモン: 果実の香り(フルーティ)・「爽快・揮発性が高い」匂い
- ③ 🌿 ユーカリ: 樹木・葉の香り(レジン／グリーン／カンファー様)
- ④ 🌶️ クローブ(丁子): スパイスの香り・「薬品っぽい」香り

一日二回(朝・晩)行う

各香りをゆっくり2-3回深呼吸をしながら嗅ぎます

「これはバラの香り」と意識して嗅ぎます

三か月以上続ける

効果が出るまで時間がかかります

毎日コツコツが大切です



ポイント:

臭いをかぐときは、「これはバラの香りだ」と意識しながら行いましょう

香りは精油や香料を使います(直接肌につけない)

強すぎる香りは避けましょう

毎日同じ時間にやると続けやすいです

香りの種類は複数を使用し、経過によっては別の香りに変更することもあります

効果と注意

効果には個人差があります

臭いは少しずつ変わって感じられることがあります

体調が悪い時や発熱時は休んでかまいません

まとめ:

嗅覚トレーニングは、においの刺激を脳に送り続けることで嗅上皮を含めた

におい機能の回復を促す、シンプルで安全な方法です

毎日、少しずつ、焦らず、根気よく続けることが大切です



参考資料

- 1.三輪高喜、池田勝久、小河孝夫、他：嗅覚障害ガイドライン.日鼻誌 2017;56:487-556.
- 2.小林正佳：嗅覚障害－静脈性嗅覚検査に反応しない症例を中心に－加我君孝、監修；小林俊光、小宗静男、丹生健一 編.症例から見る難治性疾患の診断と治療 2.鼻 口腔・咽頭 喉頭 編.国際医学出版、東京；2011：177－188.
3. Hummel T, Reden KRJ, Hahner A, et al: Effects of olfactory training in patients with olfactory loss. Laryngoscope 2009; 119:496-499.
4. Konstantinidis I, Tsakiropoulou E, Bekiaridou P, et al: Use of olfactory training I post-traumatic and postinfectious olfactory dysfunction. Laryngoscope 2013; 123:E85-90.
5. 三輪高喜 他：わかりやすい感覚器疾患 小川郁 寺崎浩子 監修；前田直之、三輪高喜、室田浩之 編集. 日本医師会雑誌 2018;147 特別号(1).
6. 近藤健二 :嗅覚障害の診断と治療 日耳鼻 2020:123:163-167.