

クイーン倶楽部だより

2021年
3月号
第217号

ERIN
エコ・ライス新潟 有限会社エコ・ライス新潟

新潟県長岡市脇川新田町字前島970-100

TEL 0258(66)0070

FAX 0258(66)0447

URL <http://www.eco-rice.jp/>

E-mail office@eco-rice.jp



エコ・ライス新潟
の
四季



長岡の四季は
豊かな自然にはぐくまれて
さまざまな表情を見せてくれます。
今年の冬は怒り気味の暴風雨……。

『Dr.Nobbyのセルフチェック健康』でおなじみ、中村信也医学博士。(一社)国際薬膳協議会代表者の顔も持つ氏がこの度、海外に向けて、電子書籍『Wa Yakuzen』(英語版)をリリースしました。

www.amazon.co.jp/dp/B08TMGHGVC

これを記念して、同書のもととなった日本語版の「医師のすすめる和薬膳」を5名にプレゼント致します。ご希望の方は、住所・氏名・年齢・電話番号を明記の上、はがきか、メールでご応募下さい。

はがき: 〒954-0181 新潟県長岡市脇川新田町字前島970-100 エコ・ライス新潟 プレゼント係

メール: office@eco-rice.jp

締め切り: 2021年4月9日 ※当選者発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。



5名の読者様に
プレゼント!

その
20

Dr.Nobbyのセルフチェック健康

嗅覚障害

新型コロナウイルスで嗅覚障害が生じると問題になっています。嗅覚障害は嗅覚過敏と嗅覚低下に分かれますが、多くは嗅覚低下(鈍麻)で、嗅覚過敏の症状は少ないです。

嗅覚は他感覚と比べてやや特異さがあります。他感覚(視覚・聴平衡覚・味覚・皮膚健覚・内臓覚)は全て視床下部を通過するのに対し、嗅覚は直接に脳に直結していることです。ヒトは本来イヌ・ネコのように嗅覚でいち早く外的刺激に対し判断行動する動物と構造されていますが、現代人は視覚に重点を置くようになり嗅覚は地位低下にあります。

嗅覚は鼻腔の天井である脳底骨板に付着している嗅上皮の嗅細胞の先端にある嗅毛に匂い物質が付着して感覚します。細胞の興奮波は嗅球で細胞を変えて直接に脳側頭脳に達し判断します。嗅上皮の先端はねばねばしているので呼吸器系であるコロナウイルスが侵入嗅毛に捕捉され、嗅細胞などに入ると免疫除去され、当然嗅覚低下を招きます。

嗅覚は他感覚同様に年齢と共に低下しますので、成人では嗅覚低下はあまり不自由に感じません。嗅覚低下の原因は多くは副鼻腔炎(蓄膿)ですが、主症状は「頭全体が鬱陶(うっとう)しい」ことです。新型コロナでは「だるさ」が第一症状ですが、嗅覚低下で食欲低下を招き体力低下とだるさを引き起こしているのでしょうか。

鼻炎予防・治療としては鼻洗浄が有用です。鼻洗浄器が近年売り出されています。私は風呂の中で浸かりながら、洗面器に洗い出ししています。風呂湯に口腔洗浄用の薬を混ぜて使用すれば刺激なくウイルスは流され、粘膜を丈夫に保てると信じています。匂いで殺菌というのが「ネギ属」の食物です。特に匂いで殺菌というのが「ニンニク」です。生ニンニク中のアリシンはかなり効果があり、摺(すり)りたてのニンニクをスプーンに入れ、口の中で匂いを嗅ぐだけでコロナに有効という論文もあります。



中村 信也(なかむらのぶや)

医学博士。東京家政大学名誉教授。まほろば東京クリニック院長。
「食と医療」の医療薬膳研究の第一人者。