

嗅覚

The Sense of Smell

歴史的・文化的考察	1
人間の嗅覚器官	2
嗅覚の生理学	3
アロマロジーの研究	4
においの心理学	6
嗅覚の能力をたかめるために	11

<歴史的・文化的考慮>

地球上に存在した最古の多細胞生物は、嗅覚だけを頼りに生きていました。その後、その神経系統は、防衛本能が主要な機能である“嗅覚の脳”へと進化していきました。もともと嗅覚は、食べ物を見つけたり、敵の存在を見極めたり、仲間を識別するものだったのです。

米国デューク大学医療センターのスーザン・シフマン教授は、こう語っています。“自然が嗅覚を生み出したのだ。なぜなら複雑となった環境で生き残るため、多種多様な動物たちは、進化せざると得なかったからである。動物は交尾をし、繁殖するため、彼ら自身の種族の仲間を認識するために嗅覚が必要だった。

さらには、動物は、彼らの家や巣を認識するためにも嗅覚を使う。生物学的祖先のような人間も、同じ種族である人間のおいにも敏感で、特定の樹や花や食べ物といった故郷を感じさせるにおいにも敏感である。これらの素晴らしいにおいを嗅ぐ能力は、生物学的に財産である。これらは、自然によって創造されたものであり、花、樹木、官能的なおいなど、まさに香水にも使われている香りでもあるのだ。人間の嗅覚はこの香りを嗅ぎ分けるために進化したといえるのだ。”

長い時を経て、嗅覚は、ただ生き残るためや、身を守るためだけでなく、さらに重要な役目を持ちました。我々の祖先は、病気になった時には、ハーブやスパイスの持つ癒しの効果に目を向け、それらを吸入したり、摂取したり、身を守るための魔よけとして身に付けてきました。フレグランスは、宗教的な儀式に使われ、病気の治療を助けるために用いられていました。歴史を通してみると、香りは、からだところどころのケアに必要な不可欠な役割を果たしてきたといえます。実際に、古来より癒したり、苦痛を和らげたり、活性化させたりすると考えられてきた多くのエッセンシャルオイルは、現在においても、ハーバリストや、パフューマーが使用している成分でもあります。

千年に渡って、香りの役割が進化している間、生物学的に言うならば、嗅覚は、原初形態のままでした。嗅覚は、しばしばもっとも原始的な感覚と表現され、古くからある脳の部位で処理されてきました。

現代社会においては、私たちは知覚の大部分を視覚に頼っています。しかし、世界を見渡してみると、いまだ嗅覚が、日常の暮らしの中において、本来の役割のままである地域もあります。西洋文明は、人類学者、アンソニー・シノット博士

とデビッド・ハウス博士が定義するところの“視覚の暴挙”に支配されています。視覚による依存がより少ない社会においては、嗅覚は、個人の識別から、配偶者選択、社会の礼儀作法まで、すべての判断の基本となっています。

慣習と信仰

日本

体臭がほとんどない日本人には、体臭があるという理由で、**兵役**を断られる時代があった。

中東

結婚仲介人は、時に、女性の体臭が理由で、縁談を断る場合がある。

西アフリカ

セネガルでは、生まれた赤ちゃんは、近年に亡くなった血縁者の**生まれ変わり**だと信じられている。その赤ちゃんのにおいが、亡くなったご先祖の体臭に似ているという理由からである。

インド

いくつかの地域では、頭のおいを嗅ぐことは、**挨拶**の伝統的なスタイルである。においを嗅ぐという行動を通して、他人の存在が自分を満たすと信じられている。

ベネズエラ

ワラオの人々は、X線や、血液サンプルの科学的分析より、においにおける**医学的判断**を信じている。

<人間の嗅覚器官>

他の感覚と違って、人間の嗅覚器官は、誕生した時にはすでに完成しています。実際に、科学的研究によると、子宮内の赤ちゃんは母体を通して受け取るにおいのシグナルに反応し、動きを変えているといわれています。そして、産まれてから早くも二日で、母親のにおいを認識することができるのです。

ヒラリー・シュミッド博士は、赤ちゃんは性別によって、**においに対する反応が違う**ことを発見しました。研究によると、選択肢を与えた時、女の子の赤ちゃんは、においのないガラガラのおもちやよりも、においをつけたガラガラのおもちやに反応しました。その一方、男の子の赤ちゃんは、特に反応は変わりませんでした。この結果は、成人の男女の嗅覚器官にも、遺伝的な理由による相違が生じることを示唆しています。

イラ・ロット博士は、赤ちゃんの嗅覚と初期の**学習能力**に関係性があることを発見しました。赤ちゃんをなでて落ち着かせながら、レモンの香りをつけた綿棒を鼻の近くに近づけるという研究によって、ロット博士は、触れることが、赤ちゃんの香りを記憶する能力が高まることを発見しました。これは新生児が母親のにおいを認識できる“**触れる嗅覚学習**”と同じといえます。

さらに、研究結果は、においは脳の側頭葉の部位で処理されることから、乳幼児の嗅覚は、**潜在的な学習障害**に対する手掛かりを与えてくれるかもしれないことを示唆しています。このデータは、母親のにおいの記憶が、学習スキルの最初のテストであり、母親のにおいを記憶できなかった乳幼児は、学習障害に陥りやすい傾向にあることを示しています。

モネル化学感覚研究センターのギャリー・ビーチャム博士と、ジュリー・メネラ博士は、人間のさまざまな香りへの嗜好は、胎内や、その後の母乳や粉ミルクを飲んでいる授乳期の初期の体験や学習から強く影響を受け、これらの経験が、その後の人生において、食の選択の基本となり、生涯にわたる食習慣の確立に重要となっている、と報告しています。

人間の嗅覚は、20歳から40歳までがもっとも鋭いといえます。しかし、一生において、食の好みを決定し、危険を察知するのに、嗅覚は手助けをします。そして、製品や場所、人を選択するのにも役立ち、幸福感も高めてくれます。

科学の研究では、加齢によって嗅覚機能の低下を引き起こすことを示唆しています。認識力の低下と同様に、においを察知し、識別する能力も低下すると報告されました。これは、生理学的な嗅覚の衰え、もしくは加齢による鋭い感覚の欠如といえます。

嗅覚障害とは、実際に嗅覚を喪失する病気です。約300万人のアメリカ人がこの病気にかかっていると言われていますが、この病気によって、生活の質が脅かされ、命までも危険にさらされる場合があります。たとえば、家が火事になって亡くなった老人や、栄養障害が理由で悪化した慢性的疾患の老人の多くは、実のところ、この無臭症になっていたという可能性もあるのです。

受賞した科学者たち

2004年のノーベル医学生理学賞において、ハワード・ヒューズ医学研究所の研究者でもあるリチャード・アクセル博士（コロンビア大学／ニューヨーク）と、リンダ・バック博士（フレッド・ハッチンソン癌研究センター／ワシントン）が、嗅覚システムがどのように働くかについて深く解明した画期的な研究が認められて受賞しました。

1991年、アクセルとバックは上皮組織の嗅覚受容体をコード化するおよそ1000個の遺伝子の集合体を発見しました。また、もはや機能していない遺伝子の残留物のDNA配列である多くの擬似遺伝子があることもわかりました。

バックとアクセルの研究は広がり、サージェイ・ゾズーヤとその仲間によって、人間は、特定の嗅覚受容体をそれぞれコード化する約347個の機能的な嗅覚遺伝子を持っていることが発見されました。

その嗅覚受容体は、吸入臭気物質を見つけます。アクセルとバックは、それぞれの嗅覚受容体の細胞が、わずかなにおいにも高い反応を示すことを発見しました。実際に、それぞれの細胞は、ただひとつの嗅覚受容体を持ち、それぞれの受容体が、それぞれ一つのおいだけに反応しています。

<嗅覚の生理学>

日々、私たちは気付かないうちに、信じられないほどの様々なにおいを嗅いでいます。無数の化学分子が嗅覚受容体と直接やりとりをしながら、無意識に、息を吸ったり吐いたりする呼吸活動をおこなっています。においを嗅ぐだけで、刺激されたり、嬉しくなったり、注意を喚起されたり、記憶を呼び覚まされた瞬間、実際に嗅覚のプロセスがどのようにおこなわれているかについて、私たちはあらためて気付かされるでしょう。

においの構造は、もともと分子が原点です。もし、これらの分子が最初に鼻に入らなければ、通常、においや香りを感じることはできません。

においを嗅ぐ時に、鼻甲介（鼻腔の壁から伸びる平らな骨）に気流が巻き込まれます。

気流は小さな切手と同じ位のサイズである“シート（薄板）”状の嗅上皮へと流れこみます。この嗅上皮には、何百万もの受容体細胞があります。

繊毛と呼ばれる微細な髪の毛のような繊維は、それぞれの受容体細胞から、嗅上皮が浸っている粘膜の中に伸びていきます。この繊毛は、絶えず動いており、流れる芳香分子をつかむたんぱく質を含んでいます。

また一方で、すべての繊毛が芳香分子と直接やりとりをしているわけではありません。それぞれの繊毛が、特別な仲間を探す受容体たんぱく質を持つには限界があります。しかし、分子と受容体が結合する時、一連の出来事が始まります。感覚細胞が刺激され、電気的活動を発生させ、内側から呼び起こし、においを感じ取ることができるのです。

においの知覚のメカニズムは、においを確認し、肯定的もしくは否定的な反応をするかを定めるために、私たちの脳で処理されています。刺激された感覚細胞は、長い繊維、もしくは脳にメッセージを届ける軸索を持っています。

この軸索は、脳で他の神経細胞と結び付けられます。この連鎖反応は、嗅球と呼ばれる組織内で起こります。ひとつの活動パターンが現れると、ただひとつの特有のパターンとして解釈されます。バナナの香りに生じる活動パターンは、バラの場合や、スキャンクなどの場合と異なります。においのパターンの情報は、嗅球から、学習能力、思考、記憶、行動などをつかさどる脳の他の部位へと伝達されていきます。

私たちは、歳を取るにつれて、受容体細胞や嗅球の数が減少します。実際に、高齢者は若い人々と比べて、三分の一の細胞の数だといいます。すでに言及したように、嗅覚の衰えは、生理的な現象なのです。

<アロマコロジーの研究>

アロマコロジーは、においの科学的研究である。一方、アロマテラピーは、歴史に根付いた伝統や民間伝承である。

1980年代の鼻と嗅覚の研究においては、まず科学的な注目を浴びることが最初の目的でした。これに関して、ある部分では、「嗅覚研究所」の創設の成果であったといえます。それまで非課税団体や慈善団体だけしか嗅覚やフレグランスの心理的利益に関連する研究に出資してくれなかったからです。

1989年に、「嗅覚研究所」は、アロマコロジーという用語を新たに作り出しました。

これは、においの科学的な研究を説明するものです。アロマコロジーは、心理学と芳香技術の相互関係を研究するため、管理された条件で収集された科学的データで裏づけされています。科学者は、行動や心的状態に対するアロマの効果を実証するために、再現可能な実験をおこないます。結果は、数量的に示され、分析して統計的有意性を見つけ出すのです。

ジャスミンの香りを嗅ぐことで、不眠症を和らげることができるのでしょうか？ラベンダーの香りが、緊張やストレスが減少させてくれるのでしょうか？ペパーミントの香りが、覚醒させてくれて、職場での能力をアップさせてくれるのでしょうか？複雑なメディカル検査を受けている患者は、バニラのおいを嗅いで、不安を取り除くことが可能でしょうか？フレグランスは、個人と社会の関係性を高められるのでしょうか？

これらの疑問、それ以上のものに対する答えは、今も調査を続けている世界中の大学や研究機関が導き出してくれるでしょう。

嗅覚に関する知識レベルは、ここ近年で、急速に広がり、さらに進んでいます。どのようにしてにおいが認識され、区別され、伝達されるかを理解すると、嗅覚の体験を高め、強くさせるため、よりいっそう素晴らしい機会を得られるでしょう。

高いレベルの知覚認識は、私たちがどうやって機能し、互いに関連し合い、生活の質を高める体験ができるかを、手助けしてくれるでしょう。

消費者利益

アロマロジーの研究は、健康や美容の製品にも適用されています。消費者にとっては、最新の研究結果を反映した製品を得られるという恩恵があります。

- ・ リラクゼーションを促進し、ストレスを取り除く
- ・ 仕事の能力を高める
- ・ 気分を高め、落ち込んだ気分を取り除く
- ・ 睡眠や夢をコントロールする
- ・ セルフィメージを高める
- ・ 記憶を取り戻す
- ・ 性的能力を高める
- ・ 社会的関係を高める

[[にのいの心理学]

あらゆる人は、それぞれ個人特有のにおいを持っています。耳、口、脇の下、足、手、生殖器など、体の各部位は、個人によって独自のにおいがあります。では、個人特有のにおいは、どのように決定付けられるのでしょうか？

性別に加えて、肌のタイプ（色白、色黒、乾燥肌、オイリー肌）や、食事（低脂肪食、高脂肪食）や、年齢などのその他の要因が考えられます。また、病気、投薬、ホルモン値、バイオリズムのような物理的条件も、個人のにおいに影響を与えます。不安や恐怖心、幸福感のような精神状況も同様に作用します。

<社会的&行動的影響>

原始文明では、種族は実際にお互いのにおいによって、敵対し合い、戦いを始めました。考えてみてください・・・嫌なにおいを発する人とはおそらく関係を持ってないでしょう。また、誰かのにおいで怒りや不愉快さを感じた時や、他の誰かのにおいが魅力的に感じた時を思い出してみましよう。

男の子が女の子に出会った時、もしくは誰かが他の誰かに出会った時、嗅覚に何が起こるのでしょうか？ 香りは、社会的関係に重要な影響を与えるという研究結果があり、おそらくそれが、嗅覚が“社会的感覚”と言われている理由です。

私たちは、出会って数秒で、お互いに感覚的な判断をしています。深い友情や、ロマンティックな関係は、科学者が**嗅覚結合**と見なすものによって左右されています。

この嗅覚結合は、香りによって無意識に起こることがあります。ノースウエスタン大学のジェイ・ゴットフリード博士とそのチームの研究は、潜在意識で嗅いだ香りは、社会的な好みを著しく変えるということを示しました。

人は、自分の香りが他の人を心地良く感じさせていると確信した時、社会的交流に対してより自信が持てるようになるということを、「嗅覚研究所」によって支援された研究や、ジョン・ネズレック博士や、グレン・シアン博士がおこなった研究結果が示しています。香りのさらなる理解の深化は、社会的交流のスキルを、さらに高めることにも関係しているといえるでしょう。

<性と官能と香り>

嗅覚に関して言うと、女性は一般的に男性より優れています。先に言及したように、新生児の女の子は、新生児の男の子よりも鋭い嗅覚を持っていることを科学は実証しました。これは性別による基礎生物学の相違であることを示しています。

女性の嗅覚の敏感さは、月経の周期で変化していきます。これらの変化は、前半の周期に、香りに敏感になるホルモンによって影響を受けています。もっとも香りに敏感になる時期は、女性がもっとも妊娠しやすく、性的反応が高まる時期と同時期です。

女性の性的興奮におけるフレグランスの効果に対する最初の研究のひとつは、「嗅覚研究所」で後援され、インディアナ大学と、性・性差・再生産のためのキンゼイ研究所で行われました。

19歳から45歳までの33人の女性が参加した実験で、フレグランスがどのような性的反応を引き起こすかを測定するため、それぞれ90分のセッションで、2つの方法が試されました。1回目はエロティックな録画ビデオを見てもらい、2回目は気持ち良いと感じたセックス体験を空想してもらいました。それぞれの場合で、男性用のコロンをつけたネックレス、女性用のコロンをつけたネックレス、何も香りがしないネックレスを着けてもらいました。その結果、女性が空想している間、男性用コロンが、他のどの香りよりも高い興奮をもたらしました。エロティックなビデオを見ている間は、どの香りの場合でも、性的興奮を感じた人はいませんでした。

その研究結果では、セックスに空想を抱いている女性（大多数の女性がそうらしい）は、経験を高めるためにも、好きな男性用コロンを嗅ぐべきだということを示唆しています。

また研究結果は、男性用コロンは、排卵期の月経前の女性にもっとも影響を与えたことも立証しました。女性たちは、排卵期の前後の時期が、よいムードで、より高い興奮を得られたと報告しました。

セックスにおける香りの役割

フレグランス財団(The Fragrance Foundation)による全国的な調査で、男性、女性ともに、現在の性的関係における香りの重要性について質問しました。1から10までの段階でランク付けしてもらったところ、女性は、<とても重要>の(8.5)という結果になり、一方、男性は少しだけ低い(7.5)という結果でした。

香りのよい花々で飾り立てた洞窟の住人だった頃から今に至るまで、香りには情熱やエロティシズムをかきたてる効果があるということを、歴史が証明しています。

この研究結果は、今まで単に事例証拠だった学説に、科学的確証をもたらしたのです。

<リラクゼーション>

フレグランスが毎日の不安やストレスを最小限に抑える効果があるか？について究明する調査研究が実施されました。

毎日、数百人の人がMRIもしくは磁気共鳴画像装置と呼ばれる一般的な診断医療検査を受けています。その検査は、内臓器官の詳細な写真データを撮るため、強力な磁石を使用し、ガンやその他の生命に関わる疾患の診断には不可欠です。多くの患者は不安感がとても強く、検査を中断しなければいけない場合もあります。そうなった場合、検査結果は不確定で、かつ経済的損失も相当あるでしょう。では、どうすればストレスが軽減できるか？について考えてみましょう。

それはまさに、ウィリアム・レッド博士と、臨床心理学者のシャロン・マン氏が考えていたことでした。「嗅覚研究所」の支援のもと、彼らは、MRIを受ける患者が、ヘリオトロピンや、バニラのような香りを嗅ぐと、明らかに不安が減少し、検査をよりうまく終わらせることができることを発見しました。

フレグランスが毎日の不安やストレスを最小限に抑える効果があるか？について究明する調査研究が実施されました。一番目の研究は、スーザン・シュフマン博士によるものでした。かすかな心地よい香りの中でリラックスする練習をした人が、数週間後、同じ状況で同じ香りを嗅いだだけで、筋活動の筋電図を測定したところ、明らかに前頭筋（額の上にある）のリラクゼーションが誘発されました。

二番目の研究では、ゲリー・シュワルツ博士が、被験者にスパイシーフローラルの香りと林檎の香りを嗅いでもらい、“どのような人に怒りを感じますか？”という類いのストレスを生むような質問をしました。その結果、何も香りを嗅いでいない状態での対照被験者よりも、呼吸が緩やかになり、血圧も心拍数も下がりました。

アロマセラピーには、ストレス緩和作用があるといわれています。僧帽筋（背中上部にある）の筋肉の緊張を測定する技術を用いたところ、さまざまなフレグランスに、実際に筋肉をリラックスさせる効果が確認されました。これらのフレグランスは、消費者の家庭の中で、バブルバスとして活用され、大きなリラックス効果を発揮しています。

<記憶>

私たちのほとんどは、“嗅覚の記憶”“嗅覚の再現”と呼ばれる、ある香りを嗅いだ後に、予期せずに突然湧き上がるなつかしさを経験したことがあるでしょう。香りは私たちを別の瞬間や場所に、タイムスリップさせてくれます…焼きたてクッキーの香りが漂うお母さんのキッチン…煙草の香りが染み込んだお父さんのお気に入りの椅子…子供の頃、家の裏庭にあった苔で覆われた樹木…。

この現象を調査している研究者は、特別な香りで記憶が呼び戻される能力は、目で見たものを思い出す能力を上回るということを発見しました。

トリッグ・エンゲン博士は、香りの記憶の場合は、1年後でも65%の正確性がある一方で、視覚での写真の記憶の正確性は、ほんの4ヶ月後で、約50%に急に下がることを発見しました。

香りをひと嗅ぎしただけで、出来事すべてを思い出せるという神秘的なまでに正確な能力は、嗅覚のメモリーバンクが脳の辺縁系にあるという事実によって説明できます。

このシステムは、私たちの感情、性的反応、渴望、芸術的な能力や記憶を、コントロールまたは修正しています。

嗅覚から伝えられた電気信号は、私たちの過去の最も印象に残る記憶を呼び覚ますかもしれません。私たちの脳の記憶を司る部分は、多種多様な香りのバリエーションを保存することができるので、なつかしい香りを覚えていることができるのです。

香りの記憶は、どのように見えたか？感じたか？聞こえたか？味がしたか？など…その時に最初に感じたその他の感覚的経験も思い出させます。例えば、楽しい経験をしたら、よい香りとして記憶され、不快な経験をすれば、同じく不快なおいとして記憶されるでしょう。

あるフレグランスは、一般的に魅力的にアピールしたり、不快に感じさせたりするかもしれませんが、ほとんど香りへの反応は個人さがあり、各個人の香りへの記憶の関連性によって左右されています。

<身体能力>

身体能力に香りが与える効果を調べる最初の研究の一つは、「嗅覚研究所」によって成し遂げられ、ペパーミントの香りには、運動や行動をしている人間をポジティブな精神状態に保たせる確実な効果があることを明らかにしました。この画期的な研究は、イエズス会士大学の助教授であるブライアン・ローデンブッシュ博士がリーダーとなって達成されました。

スポーツ心理学者で、パフォーマンス進歩のための学会のウィリー・ウェイナー博士は、香りに対するリラクゼーション反応を調節することによって、スポーツ心理学者は、プレッシャーのかかったスポーツ選手をリラックスさせるため、香りを用いるように指導することができると言及しました。

<集中力>

ペパーミントの香りのひと嗅ぎは、一杯のコーヒーより集中力を高めるかもしれませんが。ジョエル・ワーム博士と、ウィリアム・デンバー博士は、注意持続力を求められる労働者が、時折ペパーミントの香りを嗅ぐだけで、仕事の能率と集中力が格段に高まることを発見しました。

長距離トラックの運転手も、長距離のドライブの間、ほのかで爽やかな香りが、覚醒させ、注意力を持続させてくれると気づきました。

「嗅覚研究所」の白書の中で、ブライアン・ローデンブッシュ博士は、ペパーミントの芳香は、認知機能を高め、過敏症を頭痛まで引き下げ、痛みの全体の許容レベルを高め、感じている肉体的仕事量、苦勞、フラストレーションを引き下げると記述しました。

ペパーミント効果

ローデンブッシュ博士の研究結果によると、ペパーミントを嗅いだ後で、患者は、次のように報告しました。

- ・ さらに達成感を感じた。
- ・ 運動後、さらにエネルギーに感じた。
- ・ 運動後、フラストレーションや、疲労感を感じなかった。
- ・ 仕事の能率がより高まり、エネルギーをあまり必要としないと感じた。

<睡眠>

ピーター・バディア博士は、嗅覚は、私たちが眠っている間も明らかに機能しているということを発見しました。これには安全性便益という理由があります。例えば、私たちは眠っている時に、煙草やガスのにおいがしたら目が覚めるでしょう。しかし、その他の潜在的な利益も考えられます。科学者は、香りで眠りの質を高めることができるか？実験を重ねています。

まだ調査段階ではありますが、ヘリオトロピンのバニラのような香りには、眠りにつくのを早め、睡眠効率を改善してくれるといわれています。クマリンやペパーミントのような香りは、覚醒効果が発見されました。これらのフレグランスは、“香りの目覚まし時計”として、今後、利用できる可能性があります。

研究結果において、睡眠中、心地よい香りに包まれている参加者は、そうでない参加者よりも“幸せな”夢を見ると報告されました。

ウェズリアン大学のナンニ・ゴエル博士は、睡眠時におけるラベンダーの香りの効果を厳密に検査したところ、男女ともに睡眠の質が改善されることを発見しました。ゴエル博士は、ラベンダーの香りが、リラックスした睡眠の回復期である浅い眠りや深い眠りの時間を増やすことを発見しました。また、気分プロフィール検査において、活力に満ちた高いスコアを残しました。

ブライアン・ローデンプッシュ博士と彼の研究チームは、フレグランス（ジャスミン&ラベンダー）が、睡眠中に感情や、睡眠パターン、気分、認知機能、注意力に影響するか？について調査しました。その結果、ジャスミンの香りが、同じ睡眠時間において違いのない状態で、よりよい睡眠効率へと導き、睡眠運動を減らすことがわかりました。このように、睡眠時間を増やす必要がなくても、睡眠の質を高めるという結果が出ました。覚醒においては、ジャスミンの香りを嗅いだ参加者は、不安のレベルが低くなり、認知テストが迅速に終了しました。午後の時間帯で、このグループの注意力のレベルは、香りを嗅がないグループより高いという結果が得られました。

<味覚と嗅覚>

嗅覚と共有する味蕾には特別な関係があります。りんごとオレンジ、ミルクとジュースを区別する風味のすべての微妙な差異は、食べたり飲んだりした時に感じる香りから生じています。もしも、目隠しをし、鼻をつまんで食事をしたら、何を味わっているのか？を判断するのが難しいことに気が付くでしょう。風邪を引いた時に、食べ物が同じように味わえないことを、皆さんよくご存知かと思いません。

香りは鼻の中の受容器官を刺激します。食べ物の香りのほとんどを、鼻の前方だけでなく、鼻後方の嗅覚を通して、喉の裏側から感じ取っています。食べ物の風味として私たちが感じているものは、ほとんど香りです。

嗅覚なしでは、私たちは、本当の意味の味覚である、甘味、塩味、酸味、苦味、うま味だけに非常に制限されてしまいます。しかし、私たちの認識力を持つ鼻は、何千ものさまざまな香りや風味を、一瞬で識別することができるのです。

私たちの嗅覚は、食欲を高めるために、いつも意識を集中させています。もし、香りを嗅ぐことができなければ、食べ物を楽しむ能力が劇的に減少してしまうでしょう。

香りは、料理の繊細な仕上がりの評価を高めます。それと同時に、もし食べ物が汚染もしくは腐りかけていた場合に、私たちに警告してくれるのです。

[嗅覚の能力を高めるために]

マリアン・ダイヤモンド博士によると、私たちは加齢による嗅覚の衰えを傍観したり、受け入れたりする必要はないといいます。彼女は、もし、生涯において、嗅覚だけでなく、すべての感覚を磨いていけば、鋭い知覚認識を維持できる可能性が高まると説いています。

鼻だけでなく、心も訓練しましょう

ほとんどのにおいては、無意識の状態では認識されています。慣れ親しんだものについて考えることが、嗅覚をさらに覚醒させてくれるでしょう。ミュージシャンは、音楽をさらに聴く必要はありません。彼らは、聴いている音楽の細部にもっと注意を払うべきです。つまり、耳だけでなく心を鍛えるということなのです。

たくさんではなく、頻繁に嗅ぎましょう

私たちの鼻は簡単に疲労してしまいます。控えめにし、少し休みを取り、その後であらためて嗅ぐのがよいでしょう。さまざまなにおいを試す時は、交互に嗅ぐと、においの違いがよりわかります。

疲労した鼻をリフレッシュさせたい時は、布（例えば、シャツの袖）のにおいを嗅ぎましょう。布が鼻の通りを良くするフィルター役目をしてくれます。これは、パフューマーが共通しておこなう慣習です。また、少量の空気をすばやく鼻から出し、しばらくの間、鼻で呼吸をし、それからもう一度嗅ぎ始めるという方法もあります。

同じにおいを何度も何度も、本当にそのにおいを理解できるまで嗅ぎましょう。脳のイメージテクニクを使いましょう。ノースウエスタン大学のジェイ・ゴットフリード博士は、長い時間をかけてひとつのにおいを嗅ぐことは、知覚の質に関係するにおいの行動的識別能力を十分高めるということを示しました。

交流をもちましょう

香りと同じように、場所や出来事をさらに印象的に記憶に残すための交流をもちましょう。フレグランスカウンダーのほかにも、香りを探るチャンスはたくさんあります。家から一歩出るだけで、必ず新しい香りに出会えます。ケープコッドのベイベリー（ヤマモモ）や、ノースウエスタの松葉、サンフランシスコのユーカリ、ニューオリンズのジャスミン……。どこへ行っても、意識的に香りの印象を心に残すことで、その香りをひと嗅ぎするだけで、25年前に訪れた時の全感覚が呼び覚まされるでしょう。

さまざまなフレグランスのタイプ

嗅覚を退屈させてはいけません。もし、複数のフローラルがブレンドされた香りで一日をスタートさせたのであれば、一日の終わりには、おそらくスパイシーやウッディの香りが、嗅覚の刺激をもたらしてくれるでしょう。たとえ同じ香りであっても、肌全体に均一につけた場合と、脈打つ部分から発散される濃縮したエッセンスとでは、まったく違った印象を生み出します。

使いましょう、でもやりすぎはダメ

頻繁にフレグランスを使いましょう。でも決して過剰に使い過ぎてはいけません。体から腕の長さの円周が、フレグランスが香る理想的な範囲といえます。このサークル内に入った人だけが、個人の香りに気付くべきでしょう。