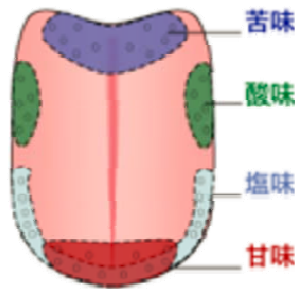


おいしい食べ物を楽しんで食べることは、人生の大きな楽しみの一つです。そのために味覚は大切な役割を果たしています。味覚が感じられないと、食べることも、飲み込むことも不快に感じ、また変な味や匂いのする食べ物の味がわからないと、健康を害することもあります。

●味覚とは？

味覚には、「甘味」「塩辛味」「酸味」「苦味」という4つの基本味覚に「うま味」を加えた基本5要素があります。この味覚を伝達しているのは味蕾(みらい)と呼ばれる味覚受容器で、舌の表面を中心に軟口蓋(口の中の奥の天井部分)やのどの粘膜にも存在しています。口の中には約8000~10000個の味蕾があるといわれているのです。



●味覚障害の種類

- 味覚減退、無味症…味がわかりにくくなる、全く味がわからなくなる
- 自発性異常味覚…なにも口に入れていないのに不快な味がする
- 解離性味覚障害…甘味だけがわからなくなる(甘味以外の味がわからなくなることもある)
- 異味症、悪味症…本来の味と違った味がする、何を食べても嫌な味がする

●味覚障害の原因

★加齢

年齢を重ねると味を感じる感覚器の機能が衰えてきます。特に60歳以降になると、唾液腺細胞が減少して唾液分泌量が少なくなることで味覚を感じにくくなります。

★食生活

亜鉛が不足すると舌の表面にある味蕾という味を感じる細胞の新陳代謝が十分に行われなくなります。また、亜鉛が体内に吸収されるのを妨げる食品添加物(ポリリン酸、フィチン酸)がファストフードやコンビニ弁当、加工食品に多く使われています。

★疲労・ストレス・風邪など

自律神経やホルモンバランスがくずれると味覚障害を引き起こすことがあります。風や鼻炎で鼻がつまり嗅覚が低下すると味がわからなくなることがあります。

★口腔内の異常

口腔乾燥や舌炎などの炎症のほか、舌の表面に白い苔のようなものなどが厚く付着する舌苔(ぜったい)ができることによっても味覚が阻害されます。

★口腔の病気・全身疾患

舌炎、口内乾燥症(ドライマウス)、歯周病、貧血、シェーグレン症候群、糖尿病、肝臓病、脳障害など、味覚障害を引き起こす病気は多岐に渡ります。

★薬剤性

降圧薬や抗うつ薬、抗腫瘍薬など、薬剤の中には亜鉛が細胞に取り込まれるのを妨げる亜鉛キレート作用をもつものがあります。このような薬剤を長期的に服用していると尿から亜鉛が多く排泄されて亜鉛不足になるのです。

★心因性

ストレスやうつ病は自律神経の交感神経を刺激するため、唾液の分泌が抑制されて口腔乾燥症(ドライマウス)を引き起こすことがあります。



●治療法について

味覚障害の原因は多岐に渡るため、治療法は原因によって異なります。



★亜鉛欠乏症

亜鉛を多く含む食材を意識して摂取しましょう。食生活の改善だけで対応できない場合には、薬剤を用いて亜鉛を補給します。



＜亜鉛を多く含む食品＞

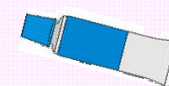
魚介類や海藻類	牡蠣、煮干し、するめ、カニ缶、うなぎ
肉類や卵類	ビーフジャーキー、豚レバー、牛肉、卵黄
豆類	松の実、ごま、豆腐、きな粉、大豆、油揚げ、納豆
乳製品	パルメザンチーズ、脱脂粉乳、プロセスチーズ、カマンベールチーズ、牛乳

★唾液分泌低下

唾液分泌促進剤を投与します。保湿成分や抗菌酵素を含んだジェルや洗口剤を用いることもあります。

★鉄欠乏性貧血

不足している鉄分を投与します。舌に炎症が起きている場合には、ステロイド軟膏や口の中、のどを洗浄・消毒するためのうがい薬が処方されます。



★口腔の病気

抗真菌薬の内服や外用薬が処方されます。口の中や義歯を常に清潔に保ち、不適合義歯がある場合は歯科医院を受診して義歯の修正、もしくは再製をしてもらいましょう。

★薬剤性

原因となっている薬剤を中止することが基本です。病気によっては中止できない薬もあります。治療中の病気を担当している医師と連携して味覚障害の治療を進めていくことになります。

★心因性

対症療法に加え、心療内科や精神科などの専門医による診察が重要となります。

●抗がん剤投与による味覚障害について

抗がん剤の副作用のひとつに、味覚障害があります。がん治療で化学療法を受けた人の約60%になんらかの味覚障害が生じているといわれているほどです。

抗がん剤によって味蕾細胞や末梢神経が障害されるほか、放射線の副作用でも味蕾の数が減少することもあります。また、抗がん剤により亜鉛の吸収が妨げられて亜鉛が不足することも味覚障害が起こる原因です。ほかにも、唾液分泌量の低下や舌苔(ぜったい)という舌に苔のようなものができて感受性が低下するなど、口の中の環境が変わることも関係していると考えられます。

ただし、抗がん剤により味覚障害が起こる原因や治療法は明確になっていません。抗がん剤投与による薬物治療が終わって3~4週間ほどで、味覚症状の症状は軽くなるといわれています。

まずは、味がおかしいと感じるようになったら早めに医師に相談してください。抗がん剤の副作用による味覚障害は早期に発見することで改善を早めることができるといわれています。そのうえで、自分でできる対応策として口の中の環境を整えていきましょう。

正しい歯磨きを習慣づけて、口の中を清潔に保ちましょう。食後には歯磨きだけでなく、舌のブラッシングもおすすめします。うがいをして口の中をうるおすことも大切です。唾液の分泌を促すためにガムや飴を口にするのもよいでしょう。

また、亜鉛を積極的に摂取することも味覚障害の予防につながります。食事の栄養バランスも見直してください。

