

味覚障害への対処法

1) 原因

味覚は舌にある「味蕾（みらい）細胞」の働きにより感じています。抗がん薬を使用により味蕾細胞が傷ついて機能が失われ、本来の味がわからなくなります。

また、唾液の分泌低下による口の中の乾燥や、慢性的な食事摂取不足による亜鉛欠乏、心理的緊張、不安でも味覚障害が起こります。

2) 味覚障害の予防と対処

① 味蕾細胞の感受性を高める

- 口腔内を清潔に保つ：食前後のうがい
食後の歯磨き
舌のブラッシング
- 料理の工夫：香り、ダシ、香辛料を活かした食事にする。

② 唾液の分泌を促す

- レモン水や炭酸水でうがいをする。
- 水、フレッシュジュースを頻回に口に含んでみる。
- 人口唾液を使用して口腔内を湿らせる。
- 酢の物や酸味食品を利用する。
- 口腔粘膜を傷つけないシュガーレスガム、キャンディを口に含む。



③ 味蕾細胞の新陳代謝を促すために、亜鉛の豊富な食材を取り入れる

亜鉛が多く含まれる食品	抹茶、緑茶煎茶(一番茶)、牡蠣、かずのこ、玄米茶、ココア、イワシ、みりん干し、煮干し、タラバガニ、サザエ、あまのり、あさくさのり、きなこ、赤色辛味噌、カシューナッツ、アーモンド、イリゴマ
-------------	---

④ 日常生活での工夫

- 食卓や食器、盛り付けを変え、目で楽しむ。
- 楽しい雰囲気で作られるような環境作りを試みる。

3) 味覚障害時の食事対策

- ① 塩味、醤油味などが苦く感じたり、金属のような味がする場合
 - ・塩や醤油は控える（みそ味は苦く感じない人もいます）。
 - ・アク抜き・臭み抜き等を行う。
 - ・いろいろな味付けを試して、自分に合う味を探してみる。（ダシを利かせたり、ゴマなどの香り、酢などを使用する。）

- ② 何を食べても甘く感じる場合
 - ・砂糖やみりんは料理に使用しない。（人工甘味料が入っているものを控える。）
 - ・塩、醤油、みそなどで、少し濃いめの味付けにしてみる。
 - ・芋などの自然な食べ物の甘みを楽しむ。
 - ・酢、レモンやゆずなどの酸味を利用する。

- ③ 食べ物の味が感じにくい場合
 - ・甘味、酸味、塩味など味付けをはっきりさせる。（ねぎ・大葉などの薬味、カレー粉や七味などの香辛料を適度に利用する。）
 - ・ナッツやクルトンなどを料理に入れて食感を楽しむ。
 - ・だしの旨みを利用し、味に深みを出す。
 - ・食事は冷ましてから食べるようにする。

- ④ 何を食べても苦く感じる場合
 - ・あめやキャラメル、ガムなどで口直しする。
 - ・野菜のうまみを利かせた汁ものを試す。
 - ・のど越しのよい豆腐や茶碗蒸しなどは食べやすい。
 - ・水分摂取をこまめに行う。

人によって症状は異なります。いろいろ試してみましょう！

