

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おこります。

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 味蕾細胞の修復を促すために、亜鉛の豊富な食材を取り入れましょう

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！

- * 味覚障害についてさらに知りたい方はスタッフにご相談下さい。
必要に応じて栄養士とも相談できます。

