

# ⑤ 味覚障害

「味を感じにくい」「砂をかんでいるよう」などの味覚の消失あるいは味覚の変化により食事に対して苦痛を生じている状態をいいます



## 原因

味覚は、舌にある味蕾（みらい）細胞が唾液の力を使って神経を伝い、脳へ信号を送り届けることで感じています

抗がん薬の投与により

- ① 味蕾（みらい）細胞の障害や味を伝える神経の障害
- ② 味の成分を味蕾（みらい）細胞まで運ぶ唾液の分泌量低下
- ③ 味蕾（みらい）細胞の再生を促す亜鉛の不足 などがおこり、味覚障害を引き起こします

## 出現の目安

抗がん薬投与直後から起こることもありますが、多くは数週間後から起こりやすいです

症状	食事の工夫
味を感じにくい	<ul style="list-style-type: none"> <li>・濃い目の味付けで風味を強調する</li> <li>・食材の味を引き立てるため、酸味を効かせる</li> <li>・香辛料を使う</li> <li>・人肌程度に冷ますと味がよりはっきり感じられる</li> </ul> 
甘味を強く感じる	<ul style="list-style-type: none"> <li>・砂糖やみりん、ケチャップなどの甘味調味料は控える</li> <li>・かぼちゃ、さつまいも、果物など甘味の強い食材を控える</li> <li>・塩、しょう油、味噌を少し濃い目に使う</li> <li>・酢の物や柚子、レモンなどの酸味を活かす</li> </ul> 
苦味が強い	<ul style="list-style-type: none"> <li>・汁物を摂ると良い</li> <li>・卵豆腐や茶碗蒸しは食べやすい</li> <li>・しょう油や塩は控えめにする</li> <li>・口の中に苦味が残る場合、甘酸っぱいアメやキャラメルで和らげる</li> <li>・金属製の食器は苦味を感じやすいので、プラスチック製や木製の食器に替える</li> </ul> 
口腔内の乾燥予防	<ul style="list-style-type: none"> <li>・口腔内の乾燥は味覚を鈍くさせるため、無糖ガムを噛む、うがい、こまめな水分摂取で口腔内の乾燥を予防</li> <li>・口腔内の汚れも味覚障害につながるため、歯磨きで口腔内を清潔に保つ</li> <li>* ご参照ください「④口腔粘膜炎」</li> </ul> 
ストレスを和らげる工夫	<ul style="list-style-type: none"> <li>・味覚障害でストレスを感じる場合、「まずい」と感じる食品は無理に摂らない</li> <li>・別の食品で栄養を補いストレスを軽減、栄養バランスよりも食べられる食品を優先</li> <li>・調理方法を変えると食べられる食品が増えることもあるため試してみる</li> <li>・ご家族には味覚障害を伝え、一緒に工夫を考える</li> <li>・看護師などにつらい気持ちを伝え、一緒に対応を考える</li> </ul>

- ・ 亜鉛不足を補うために、亜鉛を豊富に含む食品を取り入れてみましょう  
(例) 玄米、そば、牛赤身肉、豚赤身肉、レバー、卵黄、とうもろこし、チーズ、ココア、抹茶 など
- ・ 塩分については取り過ぎる可能性もあるため、塩分が心配な方や献立など詳しく知りたい方は栄養士に相談しましょう  
主治医や看護師などにお声かけください
- ・ サプリメントの摂取については、飲み合わせを確認する必要があるため 主治医や薬剤師などにご相談ください



### ご連絡いただきたい状況

味覚障害により食事や水分を摂取できず、体重の減少が著しい時 など

TEL. 078-261-6711

平日 (8:30~17:00) ⇒ 各診療科が対応

時間外 (17:00~翌8:30) 及び土・日・祝日 ⇒ 救急外来が対応