



味覚障害について

食べ物の味が薄くなった、味が全くわからない、甘味がわからない、口の中に何も無いのにも味がする、などの症状がある場合、味覚障害と呼ばれます。

以前は高齢者に多いとされていましたが、最近では若い人たちにも広がっており、偏った食生活との関連が考えられています。

■ 味を感じる仕組み

舌の表面の粘膜には、無数の小さな突起（乳頭）があり、その中に、味らいと呼ばれる味細胞の集まりがあります。唾液に溶け込んだ味の成分は、味細胞を通じて脳へと情報が伝えられます。

この味らいには亜鉛が多く含まれており、味細胞が新しく作られるのに亜鉛が重要な役割を果たしています。

■ 味覚障害の原因

味覚障害はいろいろな原因で起こると言われていますが、味覚障害を訴える人の5割以上は①または②による、あるいは③に関連した亜鉛欠乏が原因であると言われています。

① 薬

ある種の薬が亜鉛とくっついて、体外に出るために亜鉛欠乏が起こることがあります。

② 食物

亜鉛の少ない食物の摂取、あるいは、食品添加物が亜鉛とくっついて、体外に出るために亜鉛欠乏が起こることがあります。

③ 病気

糖尿病、ネフローゼ、肝硬変、胃腸手術後などで味覚障害が起こることがあります。

④ 味らいの障害

舌炎や火傷などによる外的障害とビタミン不足などによる内的障害があります。

⑤ 臭覚の障害

臭覚の障害により、味覚も障害されたように感じる事があります。

⑥ 味覚の伝達障害

手術や顔面神経麻痺などにより味覚神経が障害され、味覚が伝わらなくなります。

⑦ その他

風邪ウイルスが味細胞や臭細胞にダメージを与えることもあります。また、心因性（うつ病など）のこともあります。

■ 味覚障害を起こすことがある主な薬

① 降圧薬、利尿薬（フロセミド、カプトプリル、ロサルタン、エナラプリルなど）

② リウマチ治療薬（D-ペニシラミン、ブシラミン）

③ 抗生物質（クラリスロマイシン、ミノサイクリンなど）

④ 睡眠薬（トリアゾラム、クアゼパム、ロフラゼブ酸エチルなど）

⑤ 解熱鎮痛消炎薬（ジクロフェナク、イブプロフェン、インドメタシンなど）

⑥ 高脂血症治療薬（プラバスタチン、アトルバスタチン、ベザフィブラートなど）

⑦ 悪性腫瘍治療薬など

■ 味覚障害の治療

味覚障害の人の半分以上は亜鉛を多くとることで良くなると言われています。しかし、治療が遅れると治りにくいと言われていいますので、症状があったら早めに治療することが重要です。

- ① 薬が原因の場合、その薬をやめたり、減らしたりします。しかし、治療のため薬を中止できないこともありますので医師とよく相談しましょう。
- ② 亜鉛を多く含む食品、薬、サプリメントなどで亜鉛を補給します。
- ③ ビタミン剤（B剤など）が有効なこともあります。
- ④ その他、味覚障害の原因はいろいろ考えられますので医師によく相談しましょう。

■ 亜鉛を多く含む食品

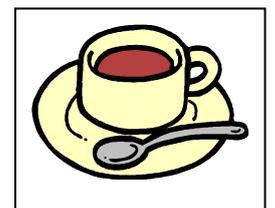
食品に含まれる亜鉛の量を示しますが、亜鉛含有量は凡そと考えてください。実験や報告によりかなりバラツキがあります。

* 亜鉛の栄養所要量は10~15mg/日です。

分類	食品名	亜鉛含有量 (mg/100g)	分類	食品名	亜鉛含有量 (mg/100g)
魚介類	牡蠣	13.2 (生)	種実類	ごま	5.5 (乾燥)
	いわし	7.2 (煮干、かたくちいわし)		カシューナッツ	5.4 (フライ、味付け)
	毛がに	3.8 (ゆで)		アーモンド	4.4 (フライ、味付け)
	たらこ	3.1 (生)	藻類	あまのり	3.6 (焼き海苔)
	うなぎ	2.7 (蒲焼)		わかめ	6.1
肉類	豚レバー	6.9 (生)	卵・乳類	卵黄	4.2
	牛肉	5.6 (肩ロース、赤肉、生)		脱脂粉乳	3.9
	豚肉	3.2 (肩ロース、赤肉、生)	パルメザンチーズ	7.3	
	ウインナーソーセージ	6.8	プロセスチーズ	3.2	
豆類	凍り豆腐	5.2	きのこ	しいたけ (生)	0.9
	そらまめ	4.6 (乾燥)		しいたけ (干)	9.0
	きな粉	3.5 (全粒大豆)	飲みもの	抹茶	6.3
	納豆	1.9 (糸引き納豆)		ココア	7.0 (ピュアココア)
	赤みそ	11.2		ココア	2.1 (ミルクココア)

■ 味に影響する薬

唾液量を減らす薬により、口が渇くだけでなく口が苦くなる事があります。胃腸の痛み止めや、抗うつ薬、不整脈治療薬、風邪薬、鼻炎治療薬などの一部にそのような薬があります。味覚障害ではありませんが、高齢になると唾液の分泌量が減りますので、影響が強くなる場合があります。



また、ゾピクロンという睡眠薬は、苦い錠剤ですが、一旦服用し身体の中に吸収された後、唾液の中に再度出てくるため、口が苦くなる事があります。苦味を感じた時に、牛乳を飲んだり、うがいや歯磨きをしますと苦味が減ります。

■ 味がおかしいなと感じたら、医師、薬剤師に気軽にご相談ください。

しいのみ薬局 関市上白金 105-1	☎0575-27-0130	Fax 0575-27-0131
しいのみセンター薬局 岐阜市北山 1-14-27	☎058-241-1818	Fax058-241-1839
華陽しいのみ薬局 岐阜市祈年町 1-19-2	☎058-271-1640	Fax058-275-1949