



味覚障害ってどんな病気？

■ 味覚障害の症状

味の感じ方が鈍くなる(味覚低下)、味が全く分からなくなる(味覚脱失)、
口の中に何も無いのに苦みや塩味を感じる(自発性異常味覚)、
甘い物を食べても苦いなど、違う味を感じる(異味症)などがあります。



■ 味覚障害の原因

- ◇ 亜鉛欠乏によるもの
- ◇ 特発性…原因不明
- ◇ 薬剤性…原因薬剤は多種あり、
薬のせいで亜鉛の吸収がうまくいかなることにより生じる
- ◇ 全身疾患に伴うもの…糖尿病や腎疾患など
- ◇ 心因性疾患に伴うもの…うつ病など
- ◇ 口腔内疾患…舌炎や口腔内乾燥など

————— などが主に考えられます

■ 検査

視診 舌炎がないかなどを確認する

採血検査 貧血や亜鉛・銅など微量元素欠乏がないかの確認をする

電気味覚検査

微弱な電流を流すと金属を舐めたような味がすることを利用した検査で、どのくらい強い電流を流せば味を感じる事が出来るのかを評価するためのもの

ろ紙ディスクによる味覚検査

4種類の味(甘味・塩味・酸味・苦味)のする薬液をしみこませたろ紙を、口の中6か所に置いてどの味覚が障害されているかを評価するためのもの

治療

①亜鉛を補充する

採血で血中亜鉛値が正常だったとしても、亜鉛内服で症状改善認める事がしばしばあります。短期間内服では改善することが少ないため、3か月程度は服用が望ましいです。

②原疾患の治療や原因薬剤の中止

自分でも把握できない位たくさんお薬を飲まれている方の中には、飲まなくても良くなった薬が含まれていることもあります。過ぎたるは及ばざるが如しです。一度、内服薬のスリム化をしてみましょう！

亜鉛の多い食べ物

〈参考〉亜鉛を多く含む食品の例 (亜鉛含有量 mg/100g)

魚介

牡蠣60g(5粒程度)で1日の亜鉛推奨量に近い量を摂取できる

牡蠣	たらこ	ほたて貝(生)	うなぎ
			
13.2mg (5粒:7.9mg)	3.1mg	2.7mg	1.4mg

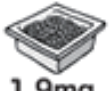
肉・卵類

豚レバー串1本でおよそ30g 1本食べると2mg以上摂取

豚レバー	牛・肩ロース (赤肉、生)	鶏レバー	卵黄
			
6.9mg	5.6mg	3.3mg	4.2mg (1個:0.7mg)

豆類・木の实

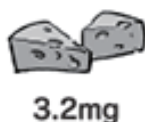
間食にナッツ類を摂取すると亜鉛を効率よく摂取できる

カシューナッツ (フライ)	アーモンド (フライ)	納豆 (糸引き)	豆腐 (木綿)
			
5.4mg	4.4mg	1.9mg (1パック:0.8mg)	0.6mg (1丁:1.8mg)

乳製品

亜鉛を多く含んでおり、リンも多く含んでいる

プロセスチーズ



穀類

玄米、全粒粉パンなど精製されていない穀類は亜鉛の吸収を低下させる

精白米	そば(ゆで)	食パン
		
0.6mg (茶わん一杯:0.9mg)	0.4mg	0.8mg (6枚切り1枚:0.5mg)

児玉 浩子ほか: 日本臨床栄養学会雑誌 2016; 38(2): 104-148. より改変