

# ぴちインフォ

’ 06. 6月号 ～味覚障害～

## < 味覚障害とは >

味覚は舌や口・喉にある味蕾（みらい）という感覚器官から脳に情報が送られて認識されます。味覚障害とは様々な原因によって、味覚に異常が生じる病気です。味覚障害にはいくつかの種類があります。

味覚障害の種類	症状
味覚減退・味覚低下	味がわからない、味が鈍い
味覚脱失・味覚消失	味が全くわからない、味がしない
異味症	本来の味と異なった味を感じる (甘いものを苦いと感じる、など)
悪味症	何を食べても、嫌な、不快な味がする
解離性味覚障害	特定の味だけわからない
自発性味覚障害	口の中に何も無いのに、特定の味 (苦味・酸味・金属味など)を感じる

## < 原因と治療・対策 >

味覚障害の原因は多岐にわたります。中でも二大原因とされているのが亜鉛不足と薬剤で、5～6割に亜鉛不足が関与しているともいわれています。亜鉛は食事やサプリメントで補うことも可能ですが、発症から6ヶ月以上経つと治療効果が低下するという報告もあります。原因に応じた治療を早めに受けることが大切ですので、主治医に相談しましょう。言おうかな・・どうしようかな・・とお悩みなら、ぜひ薬剤師にご相談下さい。

## < 自分で出来ることは? >

現代人にとって亜鉛は不足しがちな栄養素です。亜鉛を多く含む代表的な食材としては、牡蠣や蛤などの貝類・ココア・大豆（豆乳）・ゴマ・牛レバー・牛肉・豚肉などが挙げられます。細胞分裂に欠かせないミネラルですので、新陳代謝の早い組織に影響します。

髪・肌・爪の美容から老化防止・男性機能と実に様々です。日頃から気を付ければ一石二鳥ですね！

その他に唾液は味物質を味蕾に届ける役割があるため、唾液の分泌を促すためによく噛んで食べることが大切です。酢の物など酸味のあるものを付け合せにするのも良いでしょう。

口内炎予防のために、バランスの良い食事とお口を清潔に保つことも忘れてはいけません。

## < 味付け、変わったね? >

味覚障害は50～70歳代の女性に多く、自分では気付かないこともあるようです。

長寿の秘訣は美味しい食事と円満な夫婦関係にあり。美味しかった手料理の味がおかしいと思ったら、愛情ではなく味覚を疑いましょう！

—親切・便利・安心 お役に立ちますノムラ薬局—