

味覚障害

イラスト/オーツノコ
編集協力/橋内美佳

口の中全体で味を感じています

最近、味覚障害の人が増えているといいますが、私たちはどうやって味を感じるのでしょうか。

「舌の表面には数千個という味蕾細胞があり、ここで味を感じています。味蕾は舌だけでなく、ほおの内側など口の中全体からのどの奥にかけても存在しており、味を口の中全体で感じるようになっていくのです」と登井朝先生。

味蕾細胞は生まれたときが最も多く、老人になると2分の1から3分の1に減るとされています。

亜鉛不足が大きな原因に

以前、甘味は舌の手前、塩味は舌の脇など、味覚を感じる部位は違っていたといわれていましたが、「現在は、そのようなことはなく、口の中全体でさまざまな味を感じる」と考えられています。

さて、ひと口に味覚障害といいますが、「味覚錯乱、何を食べてもいやな味に感じる悪味症などさまざまなタイプがあります」。

最近、味がわからない。これって甘い？しょっぱい？

「健康な人でも、年を取るとともに味覚は鈍くなっていくのです」。味覚は、甘味・塩味・酸味・苦味・旨味の5つの味からなっています。「旨味以外の4種類の味覚は定量的味覚検査という検査で、それぞれの閾値が測定できます」。

また、味覚障害は一人暮らしの

亜鉛不足が原因なら...



食事をきちんととっていますか？ 毎日の食生活の改善で治せる味覚障害もあります。日ごろから亜鉛を含む下記の食品を意識してとるよう、心がけてください。



カキ
100gで13.2mg



和牛肩肉
100gで5.7mg



豚レバー
100gで2.2mg



ウナギがば焼き
1串(100g)で2.7mg



納豆
2パック(100g)で1.9mg



アーモンド
100gで4.0mg



イワシ水煮
100gで1.2mg



高野豆腐
100gで5.2mg

なかでもいちばん多いのが味覚減退、味覚脱出、味覚消失といわれる、味を薄く感じる、味がわかりにくい、味がしないという訴えです。

原因としてよくあるのは「ウイルス性の風邪症候群による場合です」。味覚は、舌やのどから耳の中を通して頭の神経へ伝わり、感じられますが、ウイルスによって粘膜に炎症が起きるため、感じられなくなるのです。ですから中耳炎も味覚障害の原因となります。ただ、「半分近くは食事や薬の副作用のための亜鉛の不足によるものと、心因性のもので」。

若い人に多く、「ダイエットによる栄養不足や、外食がちのためでしょうが、自覚症状が乏しい場合が多く、病院を受診するケースはまれです」。

健康な味覚を維持するためには、きちんとした食事が大切です。「亜鉛の含有量の多い食品を日常的にとること。右の図の食品のほか、抹茶、緑茶、玄米茶、ココア、煮干し、ノリ、カシューナッツ、いりゴマなどもおすすめです。市販の栄養補助食品やサプリメントで補ってもいいでしょう」。

もう一つ、重要な原因として、薬があります。薬の作用で亜鉛の吸収が妨げられたり、体内の亜鉛が過剰に排せつされたりすると考えられています。この作用をもつ薬には、血圧降下剤や抗生物質、解熱鎮痛剤など多数あり、市販薬の中にもこの作用をもつ成分が含まれているものがあります。「常用している薬があったら一度、確かめてみてください」。

味覚障害の疑いがあったら、耳鼻咽喉科や口腔の専門科などを

受診しましょう。味覚が正常かどうかの検査や食生活や薬などの問診を行ない、亜鉛不足が疑われるのなら食生活の指導を、薬が原因ならその薬を変えてもらうよう、指導があったりします。

「医師の指導を守って生活していれば、2〜3カ月で元に戻ります」ただ、中には心因性のもので、味覚は正常なのに味を感じないという人もいます。ケースバイケースですが、抗うつ剤の処方されたり、心療内科など専門医を紹介される場合もあります。

いずれにせよ、「おかしいと思ったら、早めに病院へ行くこと、そして食生活の改善を図ることをおすすめします」。

教えてくれた人
笠井 創 先生

笠井耳鼻咽喉科クリニック院長。千葉大学医学部を卒業後、千葉労災病院や国保津津中央病院、国立がんセンター病院などを経て、現職。「最近、この病気自体が増えたというより、味を大切にすることが多くなったということかもしれませんね」。