

# Q

## この1年、味覚に異常があるのですが…

●29歳／女性／東京都

料理が趣味ですが、この1年、複数の友人に塩味だけが薄いと指摘されます。外で食事をしてもしおいしいどころか、ただ塩辛く感じるだけで全部食べきることもできません。原因を教えてください。

# A

## 塩味だけというケースはまれですが、亜鉛不足や薬が原因とも考えられます。

●笠井耳鼻咽喉科クリニック・自由が丘診療室 笠井創

味には甘味、塩味、酸味、苦味、うま味の5種類があります。ひと口に味覚障害といっても、これらの味物質に対して、すべての味覚が同じ程度で低下するわけではありません。舌の表面には味を感じる数千個の味蕾細胞<sup>みらい</sup>がありますが、味の受容体と味蕾にある味細胞の味覚伝達機構は同じものではないのです。ご相談者のように塩味だけが気になるという症状は珍しいので、ほかの味覚と比較検査してみる必要があるでしょう。濾紙ディスク法<sup>ろし</sup>によって、うま味を除いた4種類の味覚が検査できます。

味覚障害に関して、もっとも因果関係が明らかにされているのは亜鉛不足です。味細胞は約10日のサイクルで常に新しく生まれ変わっていますが、この新陳代謝に必要な酵素をつくるために亜鉛が必要になるのです。健康な味覚維持のためには、亜鉛の含有量の多い食品を含め、きちんとした食事をとることが重要といえます。また、亜鉛不足の原因でもっとも多いのは、薬剤による副作用ですから、常用している薬がある場合は疑ってみる必要があります。食品化合物にも亜鉛を排泄させる作用をもつものがありますから気をつけましょう。さらに、舌炎があると特に塩味の味覚が障害され、酸味と混同しやすいといわれています。舌炎の原因にはビタミンB群(B<sub>2</sub>、B<sub>6</sub>、B<sub>12</sub>)や亜鉛、鉄分の不足が関係していますから、これらの栄養素を補給することも大切です。