

おいしく味わえている？

味がわからなくなる、おいしく
感じなくなる味覚障害

「食べ物の味がしなくなった」「好きな食べ物なのにおいしく感じなくなった」「いつも嫌な味がする」などと感じている人は、味覚障害の可能性があります。

味覚障害の症状にはいくつかの種類があります。代表的なものが、味が薄く感じられるようになる「味覚減退」や、味が全くわからなくなる「味覚消失」です。これらは、味を感じ取る感覚が鈍くなることで起こります。

本来の味とは違う嫌な味を感じてしまう「異味症」というタイプの味覚障害もあります。釘などの金属をなめたときのような味を感じる人が多いようです。また、甘みだけを感じないタイプや、何も食べていないのに苦い味を感じるタイプの味覚障害もあります。

味覚障害があると、食欲が低下してしまい、それによって、栄養不足が引き起こされることがあります。

また、味がうすく感じられると、濃い味の食べ物を好むようになるため、塩分のとり過ぎにつながりがちです。それが血压に悪影響を及ぼすと、高血圧、糖尿病、脳卒中、心臓病など、多くの病気の原因となってしまいます。

味覚障害は最近増えていて、1990年に14万人だった患者の数は、2003年には24万人に増えているのです。そのうち6割ほどが女性で、65歳以上の高齢者が約半数を占めています。＊

＊日本口腔・咽頭科学会アンケート
調査（2003年）

味覚障害にはさまざまな
原因がある

味覚障害の原因はさまざまです。使っている薬や、病気によって味覚障害が引き起こされることがあります。例えば、糖尿病によって神経障害が生じると、味を感じにくくなる可能性があります。

うつ病などが原因になる心因性の味覚障害もあります。また、加齢によって舌にある味蕾の働きが低下することも、味覚障害の原因になります。高齢者に味覚障害が多いのはそのためです。このようにいくつかの原因がありますが、最も重要な原因として、亜鉛の不足が挙げられます。味覚障害の半数以上は、亜鉛の不足が原因といわれています。

味覚障害セルフチェック

- ①調味料を多く使うようになった
- ②食べていない時も口の中に苦みなどを感じる
- ③何を食べてもまずく、食欲が低下し体重が減った
- ④いつもと違う味がする
- ⑤塩味がとがった感じがして不快に思う
- ⑥何を食べても味がまったくしない
- ⑦特定の味がしない

*チェック項目にひとつでもあてはまるものがあれば、医療機関を受診しましょう。

●味蕾とは

舌の表面には乳頭と呼ばれる小さな突起が多数あり、その中にセンサーの役割をする味蕾がある。味蕾の中の味細胞が、甘み、酸味、苦み、塩味などを感知しています。

●亜鉛の不足による 味覚障害以外の症状

亜鉛の摂取量が不足して「亜鉛欠乏症」になると、味覚障害以外にも次のような症状が現れる。特に小児の亜鉛の不足による皮膚炎はアトピー性皮膚炎やおむつかぶれと間違われやすいので、注意が必要です。

- ・貧血、骨粗しょう症
- ・皮膚炎、脱毛
- ・小児の発育障害
- ・免疫機能の低下 など

■亜鉛の働き

口の中には、味を感じるセンサーの役割をする味蕾がおよそ1万個存在し、そのほとんどは舌にあります。私たちが味を感じるのは、食物の中の物質が唾液に溶け、味蕾が味覚を捉えて、その信号を脳へと送るためです。

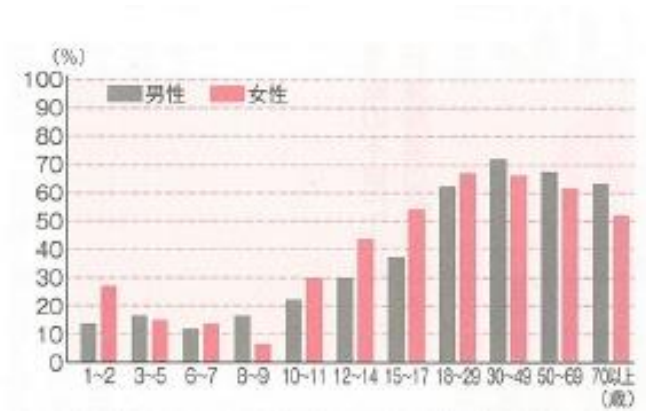
味蕾の寿命は約7日です。この味蕾が新しいものに再生される際に亜鉛が必要になります。つまり、亜鉛が不足すると味蕾が再生されないため、味覚障害が起きてしまうのです。

またほかにも、亜鉛には300種類以上の酵素を作る働きがあります。血液を作ったり、皮膚や粘膜を健康に保つだけでなく、子どもの成長やたんぱく質の合成、アルコールの分解にも必要です。また、免疫機能にも関わっています。

亜鉛は体内で作ることができないので、食品などから摂取する必要があります。日本人の1日の推奨量は、成人男性で10mg、成人女性で8mgとされています。*1しかし、この推奨量を満たしていない人が多く、特に18歳以降の年代になると、半数以上の人で亜鉛が不足していると報告されています。

* 1 厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2015年版）」

亜鉛の摂取量が推奨量以下の人の割合



厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2015年版）」
「国民健康・栄養調査（平成28年）」

亜鉛の摂取量が、厚生労働省が定めている摂取量に達していない人の割合を、年齢階級別に表示している。10歳代半ば以降、推奨量以下の人の割合が増加していることが分ります。

食事で薬や亜鉛を
補い治療・予防する

亜鉛の不足による味覚障害の治療・予防のためには、さまざまな方法で亜鉛を補給する必要があります。食事で亜鉛をとることを心がけ、必要に応じて薬を使用します。

■亜鉛製剤で
7割以上の人改善

味覚障害の症状が現れた場合は、内科や耳鼻咽喉科、口腔外科を受診します。血液検査で亜鉛が不足していないかどうかを調べることができます。

亜鉛の不足による味覚障害と診断された場合には、治療に亜鉛製剤が使用されます。食事では簡単にとれない量の亜鉛をとることができるため、7割以上の人々の味覚障害が改善することがわかっています。2017年から亜鉛製剤は「低亜鉛血症」の治療で健康保険が適用されるようになりました。

■毎日の食事で補う

亜鉛の不足による味覚障害を予防するには、毎日の食事で亜鉛をしっかりとることが大切です。亜鉛を豊富に含んでいるのは、次のページに挙げたような食品です。これらの食品を毎日の食事に上手に取り入れましょう。

特に高齢になると、食べる量が少なくなりがちですが、肉をできるだけ食べることが大切です。レバーを意識してとるようにしたり、納豆を毎日食べたり、ココアを飲むのもよいでしょう。

他の病気などにより、肉が食べられないといった食生活の制限がある場合には、サプリメントも有効な手段です。しかし、亜鉛のとり過ぎには注意が必要です。医師の指示を守って使用するようにしましょう。

亜鉛含有量が多い主な食品

亜鉛を多く含むこれらの食品を、毎日の食事に上手に取り入れましょう。

赤身がお勧め！



牛肩ロース肉〔70 g〕

亜鉛：4.5mg

牛肩肉、牛バラ肉でもいいです。特に高齢者は肉を毎日食べることが大切で、体の筋肉が減ってしまうサルコペニアを防ぐのにも効果的です。

かき〔5⇔60 g〕

亜鉛：8.7mg



豚レバー〔70g〕

亜鉛：4.8 mg



帆立て貝柱〔3⇔60g〕

亜鉛：1.6 mg



煮干し〔10g〕

亜鉛：0.7mg



手軽にとりやすい



納豆〔1パック40g〕＊

亜鉛：0.8mg



ココアパウダー（無糖）〔1杯当たり5g〕

亜鉛：0.4mg

上記の食品を毎日とるのは難しい場合、納豆や豆腐、ココアからなら、食事やおやつで無理なく亜鉛を摂取できます。

＊不整脈があってワルファリンカリウムを服用している人は、納豆を食べるとその効果がなくなってしまうため、医師に相談しましょう。