

心身の健康に影響し、QOLの低下を招く

# 味覚障害

食事の味が薄く感じられるようになった。あるいは、料理を作ると「味が濃い」と言われる——こうした経験はありませんか？  
味覚は加齢とともに変化していきます。しかし、その変化があまりにも急激で、さらには食生活にまで影響を及ぼしているようなら、「味覚障害」について考えてみる必要があります。

## 味覚の異常——味覚障害

味覚障害は、料理の味が薄く感じる（あるいは、全く感じない）、材料にも調味料にも使われていない渋味や苦み（あるいは異常な味）を感じるといった症状の出る病気です。

味覚に異常が起こることで、食べるときは塩分や刺激物を摂り過ぎてしまう。調理するときは、味を濃くしてしまう……といった生

活習慣病につながりかねない危険性があります。

また、食事がおいしく感じられないことから、摂食障害を引き起こすケースもあります。

## 味覚障害はなぜ起るの？

舌には、「味蕾」という、味を感じるための突起状の器官があります。味覚障害のうち、もっとも大きな原因となっているのは、この味蕾のなかにある「味細胞」が

減少してしまうことです。

味細胞は新陳代謝によって新しい細胞と入れ替わっていきませんが、このとき、体内の「亜鉛」を必要とします。



味蕾の分布

## 舌以外にも原因が

このことから、体内に亜鉛が不足していると新陳代謝が低下して味細胞が減少し、味覚障害を生むと考えられています。

味覚にもっとも関係しているのは舌です。しかし、実際に味を感じるためには、舌の以外の口腔内の器官。さらにはそれらから脳へ信号を伝えるための神経といったものが関係しています。

このため、舌に異常がなくても身体はどこかにトラブルがあつて味覚障害を引き起こすこともあります。このとき、病気に対する治





療薬との関係も考慮する必要があります。

味覚障害の  
疑いがあるときは

味覚障害の診療科は、おもに耳鼻咽喉科となっています。舌・味覚の状態、なんらかの病気にかかっているかといった問診を経て、検査を行います。

検査には、おもに次のようなものがあります。

- ①電気味覚検査——神経経路の異常を調べる。
- ②濾紙ディスク検査——甘味・塩味・酸味・苦味に関して、どの程度感じられるか調べる。
- ③唾液検査——唾液の分泌機能の低下が味を感じにくくさせていないか調べる。
- ④血液検査——体内の亜鉛や鉄分の値を調べる。

味覚障害の治療

舌（味蕾）に問題があると検査によってわかった場合は、亜鉛の摂取が治療として行なわれます。

亜鉛製剤の処方による薬物療法。亜鉛を多く含む食材（牛肉やレバー、乳製品、魚介類、海藻類）を食卓に取り入れる食事療法。サプリメントの活用といったことが中心となります。



そのほか、舌以外に問題がある場合は、それぞれの病気の治療が必要となります。この際は、さまざまな診療科間の連携が必要となつてきます。

味覚障害は、軽度のうちに治療を始めれば比較的治りやすい病気とされています。

味覚に異常を感じたり、とにかく異常を指摘されたときは軽視せず、かかりつけ医に相談するか、耳鼻咽喉科を受診してください。

生活ほっと  
ニュース



ペットからの  
感染症

現在では、ペットを家族の一員として飼うケースも多くなりました。その一方で、ペットからの感染症に対する注意が呼びかけられています。動物からのおもな感染症と症状には次のようなものがあります。

- パストレラ症——犬や猫に咬まれたり、引っ掻かれることによつて感染。傷が腫れて激しく痛んだり、かぜと似た症状が起る。
- トキソカラ症——犬や猫の糞に含まれる虫卵を口に入れることで感染。卵から孵った寄生虫の幼虫が、人間の臓器や目に入ることですさまざまな障害をひき起こす。
- オウム病——鳥の羽毛や乾燥

した糞を吸い込むことや、口移して餌を与えることで感染。インフルエンザのような症状が出るのが特徴。

●皮膚糸状菌症——糸状菌症にかかっているペットと接触することで感染。症状は、発疹・かゆみ・化膿など。

●ペットからの感染症を避けるには、次の点に注意してください。

- 口移しでの餌やりはしない。
- スプーン・箸の共用を避ける。
- 人間とペットの食器を一緒に洗わない。
- ペットの体を洗うときは、引っ掻かれたときの対策として服を着て行なう。
- ペットを自分の布団に入れて寝ない。
- 飼育場所は清潔に保ち、糞の始末はこまめに行なう。
- ペットに触った後や、糞の処理、飼育場所の清掃を行なった後は、必ず石鹸で手を洗う。

