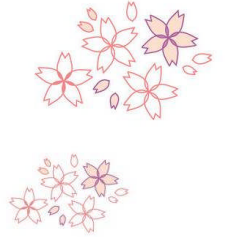


今回のテーマ

味覚障害 ～亜鉛不足による～



現在、日本人の味覚障害者が急増していることをご存知でしょうか。味覚障害とはその名の通り、食べ物の味がわからなくなる病気です。今回はいつまでも美味しい食事をするためのお話です。

味覚障害とは？

味覚障害とは食事をしていても味を感じない、何を食べても味を薄く感じる、逆に何も食べていないのに口の中で苦みを感じるといった、味覚に異常が起こる病気です。

人は食物が味蕾(みらい)という舌の表面にある器官に接触して、そこで受けた刺激が脳に伝えられる事によって初めて「味」を感じます。ところが近年、味を感じる舌の機能低下により味覚障害の人が増えてきています。

味覚障害の症状

症状は味覚障害患者の約7割に現れており、続いて多いのが『何も食べていないのに苦い味がする』などと訴える「自発性異常味覚」で、この症状は味覚の低下と一緒に現れる場合もあります。この他、本来の味と違った味を感じる「錯味(さくみ)症」や「異味(いみ)症」、何をたべてもおいしく感じられない「悪味(あくみ)症」などがあります。

思い当たる症状がある場合は、一度、内科や耳鼻科で受診をしてください。

また、自覚症状がない方も、以下のチェックシートで自己診断を試みましょう。

当てはまる項目が多いほど味覚障害になっている恐れがあるので注意してください。

あなたは大丈夫？味覚障害チェック！！

あてはまる項目に✓ をしてください。

- 最近、食べ物の味がしなくなった気がする
- 以前に比べて食べ物を「おいしい」と感じなくなった
- 「甘い」「酸っぱい」「辛い」「苦い」のうち、感じない味がある
- 口の中に何も入っていないのに味がする
- 色々な臭いを感じなくなった
- 舌がピリピリと痛むことがある



味覚障害の原因

味覚障害になるのには、様々な原因があります。薬の副作用、血液中の亜鉛不足、口腔内の異常、心身の異常、経障害や全身の病気、辛い物や刺激の強いものといった、食べ物の影響などで味覚障害に陥ると考えられます。

この中で、多くは亜鉛不足により味を感じる器官が障害される事によっておこるとされています。

舌の表面には「乳頭」と呼ばれる細かい無数の突起があります。その中に「味蕾」という、味を感知する小さな器官がたくさん存在します。味蕾は新陳代謝が非常に活発で、7～10日で新しい細胞と入れ替わります。新しい味蕾に必要なのが「亜鉛」です。年をとったり、食生活の乱れなどで亜鉛不足になると、味蕾の細胞が再生しにくくなり、味蕾の数が減ってしまいます。

亜鉛とは？

前述してきた通り、味覚障害には亜鉛不足が付き物です。亜鉛とはたんぱく質の合成や骨の発育などに欠かす事の出来ない必須ミネラルであり、体の中では作られないため、必ず食事から摂る必要があります。普通に食事をしていれば不足する心配はないのですが、実際は食品を加工する過程で失われる事が多く、インスタント食品や、ファーストフードに偏った食生活、極端なダイエットをしていると不足しがちです。

亜鉛が不足すると味覚障害以外にも様々な障害が起こってきます。このような症状はありませんか？

- ①肌荒れやシミが目立つ
- ②爪が変形・変色する
- ③お酒に弱くなった
- ④抜け毛が多い
- ⑤立ちくらみが起こる
- ⑥目が疲れやすい
- ⑦物忘れが激しい
- ⑧疲れがとれない・疲れやすい
- ⑨風邪をひきやすい

①～⑧までに該当するものではありませんか？亜鉛は細胞を成長させるのに欠かせないミネラルです。味覚障害を含め、もし1つでも当てはまってしまった方は是非、積極的に亜鉛を食事から摂りましょう。

亜鉛を多く含む食品



成人男性では約12mg、成人女性では約9mgの亜鉛が1日に必要とされていますが、日本人の亜鉛の平均摂取量は約7.8mg/日と、男性も女性も必要量を満たしていないとされています。(厚生労働省「国民健康・栄養調査」平成23年)

亜鉛と一緒にクエン酸・ビタミンCを摂るとより亜鉛が体に吸収されやすくなります。

クエン酸を多く含む食品



ビタミンCを多く含む食品



クエン酸の効果→疲労回復や動脈硬化の予防、カルシウム不足を防ぐ働きがあります。

ビタミンCの効果→血管や皮膚、粘膜や骨を強くし、風邪などの原因となるウイルスが侵入するのを防ぎます。

クエン酸やビタミンCのように亜鉛の吸収を助けてくれる食品もあれば、吸収を妨げる食品もあるので注意が必要です。食物繊維や大豆に含まれるフィチン酸には亜鉛の吸収を妨げる働きがあります。

しかし、野菜や大豆を摂らないわけにはいかないので、亜鉛と共にクエン酸とビタミンCを積極的に摂るように心がけてみて下さい。

注意!

亜鉛の過剰摂取が長期間続くと頭痛・発熱・嘔吐、倦怠感、脱水症状、腎臓の障害も起こるので、食事で亜鉛と積極的に摂っている時は亜鉛のサプリメントを飲まない、など気をつけましょう。

◎栄養相談を実施しております。(予約制)

食事に関する相談・質問がありましたら、気軽に窓口にお申し下さい。

◎当薬局では、全国すべての病医院の処方せんを受け付けております。

◎食通信はホームページにも掲載しております。<http://www.reliance-cosmos.co.jp/>

栄養士：河野・植田・大町・小堀・佐々木・柴田・新出・田中・為政・廣田・藤原・堀内・三宅・矢原

