



院長
真崎 雅和

Dr.米谷&真崎のレレー講座

患話休題

かんわきゅうだい



おいしく食べていますか？

私たちが食事の時に味を感じるのには、食物の中に含まれている味の成分が唾液に溶けて、口の中にある味を感じる細胞(味細胞)が甘味、塩味、苦味、酸味、旨味を感じるためです。この5つを基本味といい、これらの組み合わせによってさまざまな味覚が生まれます。

味細胞の多くは、舌の表面の舌乳頭という小さなふくらみにある味蕾の中にあります。このため、唾液が減ってきたり、舌の炎症や何らかの原因で味細胞の働きが悪くなると、味覚の障害が起こります。何を食べても味がしない、味が薄い、特定の味が分からない、何を食べてもおいしくない、何も食べていないのに苦みや渋みがある等々、味覚障害にはさまざまな症状があります。

味覚障害の発症は年齢とともに増加し、特に60歳代に多くみられます。これは、加齢による生理的な唾液の減少や味蕾の数の減少が関係していると考えられています。単純に「歳のせい」というだけではなく、服用している薬剤や亜鉛、ビタミンB12、鉄の不足も関わっています。特に薬剤性、亜鉛不足による味覚障害が多く、高齢者ではこの2つで半数以上を占めると考えられています。

味覚障害の原因になる薬剤は100種類以上確認されています。日常診療で処方されているものが多く、実際に特定することはなかなか困難ですが、服用開始から2〜4週で発症することが多いようです。

亜鉛の不足に対しては、ゴマや海藻類など亜鉛を多く含む食品を取ってもらうことや亜鉛を補充する薬剤を内服してもらいます。

日常生活では、舌の炎症を予防するために、口の中を清潔に保つことも大切です。しかし、口の洗浄剤や舌のブラッシングなどを過剰にすることは、かえって味蕾のある舌乳頭を傷めてしまうので、やり過ぎは禁物です。舌乳頭は舌の先や周辺部に多く分布しているため、ブラッシングをする時は舌の中央部分にとどめてください。また、虫歯などで尖った歯や入れ歯が当たっている場合も、慢性的な刺激で舌乳頭を傷めてしまうので、歯のケアも大切ですよ。



診察時間が近づいたことをお知らせする

メールサービスを
約30分前にご利用ください。
ご希望の方はメルアドを受付へ!!



急患 随時受付

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
午前 8:30~12:00	○	○	○	○	○	○	休診
午後 3:00~6:30	○	○	○	休診	○	△ 3:00~4:00	休診