



# くすりと健康

一般社団法人  
神戸市薬剤師会

## 味覚障害

最近、食事をおいしくいただいていますか？ もし、あまりおいしく感じないとか、味が薄いと感じるようになったなどがあれば、味覚障害を発症しているかもしれません。

そもそも味覚とは、舌の表面にある味蕾<sup>みらい</sup>という味を感じるセンサーが味を検知し、味細胞、味覚神経を介して脳に伝わり味を感じます。そのため、その経路のどこかが異常をきたすと味覚障害を起こします。味覚障害のうち多くは味蕾の異常によるもので、原因としては亜鉛不足が最も多く、薬の副作用、口腔内の疾患、精神的な病気などでも起こります。

亜鉛は新陳代謝に必要で、特に味細胞は10日程度で新しい細胞に入れ替わり、多くの亜鉛を必要とします。亜鉛は体の中で造ることができないので、食事で補給するしか

ありませんが、普通に食事をしていれば亜鉛が不足することはないと言われています。しかし、コンビニ弁当や清涼飲料水などに含まれている食品添加物の中には、亜鉛の吸収を邪魔したりするものがあつたり、極端なダイエットなどで偏つた食事を取つたりすると亜鉛が不足し、味覚障害になつたりすることがあります。

もう少し亜鉛の話をするので、亜鉛は新陳代謝に関係するので、入れ替わりが盛んな細胞が影響を受けやすく、不足すると精子の量が減つたり、血液を造る機能や免疫機能なども影響を受けます。このため、傷の治りが悪かつたり、肌荒れの原因になつたりします。亜鉛は牡蠣やレバー、牛肉、抹茶などの食物に多く含まれています。また、ビタミンCやクエン酸は亜鉛の吸収を良くしてくれます。

亜鉛不足以外では薬の副作用による味覚障害も比較的多く、これ

は薬によって亜鉛の吸収が妨げられたり、唾液の分泌が抑制されたりすることがあるからです。味覚障害を起こす薬は数多く報告されており、もし薬を飲み始めてから味覚に異常を感じたら、主治医か薬剤師に相談されることをお勧めします。

そのほかの原因として、口腔内が乾燥することによつても起こります。これは、唾液が食物の味成分を溶かし味蕾にとどいて初めて味を感じるので唾液の量が少なくなると味がわかりにくくなるためです。シェーグレン症候群という病気や加齢により唾液の分泌が少なくなると起こります。

味覚障害にならないためには、亜鉛を含む食品を食べる、酔の物を取つたり、よく噛んだりして唾液がよく出るようにする。また口の中を清潔に保つ、喫煙を控えるなどに注意すると良いでしょう。おいしく食事をするのが、一番の味覚障害予防法です。