



味覚の変化

□ 患者さんが感じる不便さには

「味がないため、食欲がわからない」
「味がわからなく、濃い味付けになった」
「味覚が変わってから、食べられるものがかなり限られる」 などがあります

□ 原因

抗がん剤や放射線治療の副作用

これらの治療の影響を受けて、味を感じる味蕾（みらい）細胞が障害されたり、新しい味蕾細胞を作るために必要な亜鉛の吸収が妨げられたりすることにより、味覚の変化が生じると考えられています。

口の中の衛生状態の変化

舌の汚れ(舌苔)や放射線治療の影響で唾液腺が萎縮することによる唾液の減少などにより、味が味蕾細胞に伝達されにくくなり、味覚の変化が生じることがあります。

多くの場合、味蕾の再生に伴って数週間～月単位で自然に味覚が回復してきます。生活の工夫を行いながら乗り切りましょう。

□ 生活の工夫

・ だしや香味をうまく活用する

塩味、しょうゆ味などを苦く感じたり、金属のような味に感じるとき

塩を控えめにして、だしをきかせてみましょう。ごまやゆずなどの香り、酢を利用して風味を添えると食べやすくなります。

甘味に過敏になり、何でも甘く感じるとき

料理に砂糖やみりんを使わず、塩、しょうゆ、みそなどで濃いめに味をつけたり、酢、ゆず、レモンなどの酸味を利用したりしましょう。汁物は食べられることが多いようです。

味が感じられないとき

酢の物、からしあえ、ごまあえ、しょうが焼き、カレー風味など、味にメリハリをつけてみましょう。食事の温度は人肌程度にすると食べやすいようです。

・ 味付けの際はご家族に味見をしてもらう

味が薄く感じる時には濃い味付けになりやすく、塩分や糖分のとり過ぎになることがあります。

調味料は計量スプーンなどを使って計測し、塩分や糖分のとり過ぎに注意しましょう。

・ 口の中の清潔を保ち、乾燥させない

歯磨きやこまめな水分摂取、うがいを行ってみましょう。