



においの感じ方の変化

□ 患者さんが感じる不便さには

「お椀の蓋を開けたときや、
肉や魚のにおいが臭くて食べられない」
「においも味もわからないので、
調理が苦痛になった」

などがあります

□ 原因

抗がん剤や放射線の副作用

においは、鼻の粘膜にある嗅細胞ににおい物質が
付着し、神経を伝わり脳で認識されます。抗がん
剤（アルキル化薬や代謝拮抗薬）や
頭頸部の放射線治療により、嗅細胞の再生や神経
伝達が障害されることで、においを感じなくなっ
たり、敏感になったり、本来のにおいとは異なる
においに感じたりすることがあります。
今のところ、嗅覚の変化に対する予防法や治療法
はないため、自然に回復するまでは生活の工夫を
行いながら乗り切りましょう。

□ 生活の工夫

- ・ **つらく感じやすいにおいを避ける**
炊きたてのご飯や蒸したものの、焼き魚、煮物、
においの強い野菜などの温かい食事のにおいに、
不快感を感じたり、気持ち悪くなったりすることが
あります。
**少し冷ましたり、お椀の蓋を開けて、湯気や
においを飛ばしてから食卓に出してみましよう。**
- ・ **食べやすいものを摂取する**
寿司、冷たい麺類、サンドイッチなど、
冷たく、においの少ない食品は食べやすい
ようです。
- ・ **においが感じにくい場合は…**
ハーブなどを用いて、**香り付けを強め**にして
みましょう。
においと味は関連しており、**味付けを濃く**する、
スパイスを効かせるなどの工夫ができます。