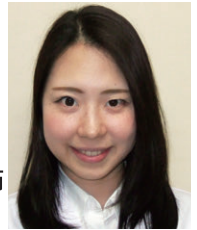


# くすりばこ

## 109.味覚障害のお話

薬剤部  
主任薬剤師  
藤田 彩乃



涼しくなって、食欲がいつそうわいてくる季節になってきました。ですが最近、食べ物を食べていて、「味がわかりにくくなった」等感じたことはないでしょうか。もしかしたらそれは、「味覚障害」のせいかもしれません。

まずは以下で、味覚障害のセルフチェックを試みましょう。

- 以前よりも調味料を多く使うようになった
- 食べ物を食べていない時も、口の中に苦みなどを感じる
- 何を食べても味が全くしない、美味しくない
- 同じ食べ物なのに、以前とは違う味を感じる
- 塩味がとがった感じで、不快を感じる
- 甘味や酸味など、特定の味がしない



チェック項目に1つでも当てはまる場合には、味覚障害の可能性があります。一度、耳鼻咽喉科のある医療機関を受診してみましょう。

実は、日本における味覚障害の患者数は増えています。1990年に日本口腔・咽頭科学会の会員を対象に行われた調査では、耳鼻咽喉科を受診する味覚障害患者の数は年間約14万人と報告されていましたが、2019年の調査では年間約27万人と倍増しています。

ただし、この数字は実際に医療機関を受診した患者数であり、味覚障害を自覚しておらず医療機関を受診していない人は非常に多いと考えられることから、そういった「かくれ味覚障害」の方を含めた患者数はもっともつと多いと言われています。

味覚障害が起きると、食欲がなくなって栄養不足になったり、味付けが濃くなって塩分や糖분을摂りすぎたりすることで、健康にも悪影響が及ぶことがあります。また、食の楽しみが失われて、生活に活気がなくなってしまうこともあります。

ではなぜ味覚障害が起きるのでしょうか。そもそも、「味覚を感じる」メカニズムは、以下のようになっています。



- ① 食べ物の中の物質が唾液に溶けて、舌の味蕾(みらい)に入り込む
- ② 味蕾(みらい)の中の味細胞(みさいぼう)が味覚を捉えて、味覚神経を通して脳へ信号を送る
- ③ 味を判断する脳の中の味覚中枢が信号を受信し、感じられた味を判断する

この流れを乱す原因の一つとされているのが、「亜鉛不足」と言われています。「亜鉛不足」の状態になると、②の味細胞の働きが悪くなり、味覚障害につながります。味細胞は、細胞死と再生を繰り返す細胞であり、約1カ月ごとに生まれ変わっているのですが、その再生に亜鉛が重要な働きをしています。逆に、亜鉛が不足すると、味細胞の再生が妨げられ、味細胞が減ってしまったり働きが悪くなったりして、それが味覚障害を引き起こすのです。

亜鉛は、体の中で合成することができない物質なので、体外から摂取する必要があります。したがって、亜鉛不足にならないようにするために、あるいは亜鉛不足を解消するためには、きちんと毎日、亜鉛を摂取していくことが、当然ですが必要となります。

現在、亜鉛の1日の摂取推奨量は、成人男性で11mg/日、成人女性で8mg/日とされています。平成28年国民健康・栄養調査における日本人成人(18歳以上)の亜鉛摂取量(平均値±標準偏差)は8.8±2.8 mg/日(男性)、7.3±2.2 mg/日(女性)というデータがあり、規則正しくきちんと食事を摂れていれば、さほど心配する必要はあり

ませんが、食事を抜いていたり、偏ったりしている人は、①亜鉛の多い食事を摂る、②サプリメントで補う、③薬剤で補う、などの方法で、意識して亜鉛を摂取することが必要です。

### ①亜鉛の多い食事を摂る

亜鉛を含む食材として、一般的に魚介類や肉類は比較的多く含み、また豆類・ナッツ類・全粒穀物や乳製品からもある程度の亜鉛が摂取できると言われています。野菜や果物にはあまり含まれていません。

食品名と 亜鉛の含有量		おおよその大人1食分量	
		目安量	亜鉛含有量(mg)
魚介類	牡蠣	5粒(60g)	7.9
	うなぎ	1/2尾(80g)	1.1
肉類	牛肩ロース	1食分(70g)	3.9
	牛レバー	1食分(70g)	2.7
卵・乳	卵(全卵)	1個(50g)	0.7
	プロセスチーズ	1切れ(20g)	0.6
大豆	木綿豆腐	半丁(150g)	0.9
ナッツ	カシューナッツ(フライ)	10粒(15g)	0.8
	アーモンド(フライ)	10粒(15g)	0.7
穀類	精白米	茶碗1杯(150g)	0.9



なお、食事で摂取する場合には、レシピを考える上でいくつかポイントがあります。まず亜鉛は、レモンやみかん、梅などに多く含まれるクエン酸やビタミンC、あるいは肉魚、牛乳、チーズ、卵などに多く含まれる動物性たんぱく質と一緒に摂ることで摂取効率が上昇します。一方で、穀類や豆類に多く含まれるフィチン酸や加工食品に多く含まれるポリリン酸は亜鉛の吸収を妨げることがあります。また、アルコールを摂ると、亜鉛の排泄量は増加しますので、亜鉛をきちんと摂りたい場合にはお酒は控えめにするのが良さそうです。

無理なく継続して亜鉛を摂るには、普段のレシピを変えることなくプラスできる、アーモンドや落花生、クルミなどがおすすめです。そのまま食べるのでも良いですが、柑橘系のフルーツ入りのサラダやヨーグルトに混ぜたりして食べると、ビタミンCとナッツ類で効率よく亜鉛が摂取できます。

### ②サプリメントで補う

毎日の食事から自然に推奨量を摂取できるのが理想ですが、確実に摂取するためにはサプリメントを活用するとよいでしょう。亜鉛を含むサプリメントは薬局やドラッグストア・通販などで様々なものが売られており、亜鉛のみを含むもの、ミネラル全般を含むもの、また「マルチビタミン&ミネラル」のようにビタミンまで含むもの、など様々です。毎日続けることが大事ですので、ご自身にあった成分や形状のものを選びましょう。

### ③薬剤で補う

亜鉛を摂取するための薬剤としては、プロマックD錠(ポラプレジンクOD錠)やノベルジン錠があります。こうした薬剤は、医療機関に受診して、亜鉛の補充が必要と判断された場合に出されるお薬となります。

なお、通常の食生活であれば、亜鉛は摂っても摂りすぎることはほぼないでしょうが、サプリメントや薬剤で摂取するときには摂りすぎてしまう可能性があり、その場合には、急性亜鉛中毒を引き起こし、腎障害、めまい、吐き気などの症状が出る場合があります。また亜鉛の摂りすぎは、同じ微量ミネラルである銅の吸収を妨げ、貧血や白血球の減少などの弊害をもたらすとも言われています。治療を急ぐあまり、短期間にたくさんの量を摂ろうとせずに、適量を長い間継続して摂り続けることを目指しましょう。

なお亜鉛の摂取は、味覚の維持・回復以外にも、免疫力向上、脱毛の予防、生殖機能の向上、成長発達の促進、傷の治りの迅速化など、さまざまなメリットがあります。

味覚障害を改善して、楽しい食生活を送り、健康な毎日を過ごしましょう！