

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

口の中や舌の粘膜が治療の影響を受けて、口内炎（粘膜障害）や亜鉛欠乏を生じることによって、**味を感じる味蕾（みらい）細胞が障害され、感覚の変化**などが引き起こされることが原因と考えられています。

口の中の衛生状態の変化

唾液の減少や舌苔があることで、味が味蕾（みらい）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。

口の中を清潔にし、乾燥させないことも大切です。

□ 生活の工夫

・だしや香味をうまく活用しましょう。

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や、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ないで、塩、しょうゆ、みそなどで濃いめに味をつけてみたり、酢、ゆず、レモンなどの酸味を利用しましょう。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。

・味付けはご家族に味見をしてもらいましょう。

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。