

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を感じたりすることがあります。

今のところ、嗅覚変化の予防や治療法はないため、自然に回復するのを待ちながら、生活の工夫を行ないましょう。

□ 生活の工夫

・ つらく感じやすいにおいを避ける

たきたてのご飯や蒸したもの、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ょう。

・ 食べやすいものは…

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あっているため、**味付けを濃く**したり、**スパイス**を効かせたり工夫をしてみましょう。