生活の工夫カード (29)

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、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。

国立がん研究センター中央病院看護部　2025.5