

味覚障害について

【原因】

抗がん剤・放射線・GVHDにより、唾液が減ったり、舌にある味を感じる細胞や、味を脳に伝える神経がダメージを受け、味覚障害が起こります。

【具体的な対処方法】

①口の中を潤わせましょう

- ・口が渴いていると味がわかりにくくなります。
- ・口の乾燥対策を行いましょう。
- ・食事前後にうがいをしましょう。



②口の清潔を保ちましょう

- ・食後に歯みがきをしましょう。
- ・舌が汚れていると味がわかりにくくなります。
- ・歯ブラシや舌ブラシで1日に1回程度舌をやさしくブラッシングしましょう。



③亜鉛が不足していると言われたら、亜鉛を補充しましょう

- ・亜鉛が不足すると味を上手に感じられないことがあります。
- ・亜鉛の豊富な食品の摂取
(例：肉・魚類、チーズ、卵黄、大豆、そば、ナッツなど)
- ・亜鉛補助食品や治療薬もあります。

④症状に応じた食事の工夫をしましょう

| 症状 | 食事の工夫 |
|--------------------|---|
| 味を感じにくい 薄く感じられる | ポン酢やカレー粉などを利用すると味が感じやすいです 食事の温度を下げてください |
| 苦味がする 金属味がする | 塩分を控えめにしてみましょう 酸味やみそ味は違和感なく食べられる場合があります 卵豆腐、茶碗蒸しなどの卵料理は食べやすい事が多いです アメやキャラメルをなめてみましょう |
| 甘みが強く感じら れる | 砂糖やみりんを控え、塩味・しょうゆ味・みそ味を濃くしてみ ましょう 汁物は食べやすいことがあります ポン酢など酸味のある調味料を使用してみましょう |

* 食事が十分にとれている場合は、

味付けによる塩分の摂り過ぎに注意しましょう。

ご不明な点はLTFU外来担当者にお尋ねください。2021年3月4日

