

味覚の変化 Changes in taste

大阪国際がんセンター
臨床栄養委員会
看護部リソースセンター
一般社団法人MSBR

味覚の変化について

味覚の変化

Changes in taste

要旨

味覚とは、物質を受容する感覚の一つで、飲食できるかどうかを判断するのに役立つだけでなく、人にとっては楽しみともなります。

味覚の種類はいくつもあるが、舌で感じることができる味覚は、甘味・塩味・酸味・苦味・うま味の5基本味の組み合わせにより成り立っています。人は、味覚を多くは舌の表面と軟口蓋にある「味蕾」というセンサーで感じ取ります。



味覚の変化について

味覚の変化

Changes in taste

要旨

味覚の変化（味覚障害）とは、甘味、酸味、塩味、苦味、うま味などの味の感じ方が変化することです。

味覚の変化（味覚障害）の感じ方は、人によって様々です。味覚障害には、「味を感じない、感じにくい」「食べ物の本来の味がしない」「香りがわからない」といった**味に対する感度が低下**したり、「口の中で嫌な味がする」「常に口の中が苦い」「何を食べても苦い、しょっぱい」「砂を噛んでいるよう」などの**味覚異常**もあります。



要因

味覚の変化の要因

- ▶ がん治療の抗がん剤による影響や放射線治療で生じる
- ▶ 味蕾の細胞の障害：味を感じる細胞が直接ダメージを受ける
- ▶ 神経障害：脳の信号が伝わらない
- ▶ 口内炎や不衛生：味蕾の働きを低下し食事量の低下を招く
- ▶ 口腔内の乾燥：粘膜が荒れて味物質を運びにくい
- ▶ 亜鉛吸収阻害の薬剤による亜鉛不足：慢性的な食欲不振となる
- ▶ 心理的な緊張や不安

様々な要因が組み合わさって起こる場合が多い



原因：味覚の仕組み

味物質の運搬

- ▶ 食べ物と唾液が混ざりあい、味となる物質が溶け出し、味蕾に運搬されます。

味蕾での味の認識

- ▶ 味蕾で味を認識すると、神経（舌前2/3は顔面神経、舌後1/3は舌咽神経）を通して、脳に伝達されます。

脳への味覚伝達

- ▶ 脳の味覚野に伝わった情報が処理され、味を認識します。



運搬、認識、伝達のどこかに障害が生じると **味覚障害** が起きます。

原因：がんそのもの・がん治療による発生の仕組み

- ▶ 放射線療法では、頭頸部領域（口の中、耳、顎）に照射をすると唾液腺が障害を受けるため唾液の分泌が低下します。そのため、**味の物質が味蕾に十分に運搬されなくなり、**味覚障害が生じます。
また放射線により味蕾は直接ダメージを受けます。
- ▶ 化学療法では、正常な細胞にも影響を与えるため味蕾を形成する細胞の再生が障害され、**味の物質が味蕾に認識されず** 味覚障害が生じます。



原因：がんそのもの・がん治療による発生の仕組み

- ▶ 手術療法では、舌や軟口蓋の組織を取ったり顔面神経、舌咽神経を切断すると 味が伝達されないため、味覚障害が生じます。
- ▶ 味が伝達される脳にがんによる障害がおきたり、脳に対してがん治療を行うと 味の認識ができない ことがあります。



原因：がん治療以外による発生の仕組み

- ▶ 降圧薬、抗ヒスタミン薬、抗てんかん薬、抗パーキンソン病薬、精神安定薬によって唾液分泌量が低下させるため、味物質の運搬の障害となる
- ▶ 「味蕾」のターンオーバーに、**亜鉛**が多量に必要だが、降圧薬、脳循環改善薬、抗うつ薬等は、亜鉛の吸収を阻害する



©Frameillust

©Frameillust

原因：がん治療以外による発生の仕組み

- ▶ 亜鉛が不足するとターンオーバーの周期が延長して機能低下した「味蕾」が多く占めるため、味の認識の障害となる
- ▶ 口腔内が不衛生であると、汚染物で舌表面が覆われ、唾液分泌量も低下し「味蕾」の機能低下につながるため、運搬&認識の障害となる



©Frameillust

©Frameillust

専門医からお伝えしたいこと

- 化学療法を受けている**患者さんの多くに味覚障害**が出現します。治療が終了し、1-2か月ぐらいたつと改善することが多いです（味蕾の再生は10-30日ぐらいとされています）
- 好きだったものがおいしくない、味が弱い、口の中が苦い、金属の味がする、など**症状は個人差**があります。
- 残念ながら特効薬はなく、**食事の調整**（味、種類、形態など）の対応が必要です。**口の中の状態（口内炎、不衛生）**が影響することもあり、歯科での診察や口腔ケアが重要です。
- 味覚障害かな？と思ったら、**医師、歯科医師、看護師、そして栄養士に相談**しましょう。
- 後に述べる方法を参考に色々試してみて、**口に合う食事を根気よく**探してください。

改善：対策 口腔ケア

口腔内の**保清**と**保湿**は、口腔内トラブルを防ぎ口腔内の感覚を高める

【保清】

持つ手には力を入れず、歯や歯茎に軽く当てて小刻みに1本ずつ磨く

- ▶ 歯ブラシは「**ヘッドが小ぶりで毛がやわらかめ、コシのある歯ブラシ**」を使う
(NPO法人「最先端のむし歯・歯周病予防を要求する会」推奨)

歯垢除去の効果を高める

- ▶ 歯と歯の間や、奥歯などは、**タフトブラシ**や、**歯間ブラシ**を使う



タフトブラシ



歯間ブラシ

改善：対策 口腔ケア

口腔内の**保清**と**保湿**は、口腔内トラブルを防ぎ口腔内の感覚を高める

【保清】

舌ブラシでやさしく、効率よく舌苔の除去

- ▶ 舌のブラッシングには**スポンジブラシ**や**舌ブラシ**を使う
- ▶ 口腔粘膜が弱っている時は、スポンジブラシを優先に使いましょう。



スポンジブラシ



舌ブラシ

改善：対策 口腔ケア

【保湿】

口腔内の保湿には唾液が重要

- ▶ 唾液には、口腔内を 清潔に保つ **自浄作用** もあります
- ▶ 唾液が出にくい時には、会話や口のストレッチを行う など、口を動かしてみましよう
お口のストレッチ



改善：対策 口腔ケア

【保清】

うがいは、口腔内を清潔に保ち、保湿に効果的

- ▶ がらがらうがいではなく、**ブクブクうがい**を4~5回行いましょう
- ▶ うがい薬や水を含み、左右の頬をしっかりと動かします。



改善：対策 口腔ケア

【保湿】

唾液が少なく乾燥が強い場合は、保湿剤や人工唾液も効果的

- ▶ 保湿剤は口に残ると乾燥が強くなる可能性があるため、定期的な口腔ケアが必要です

保湿剤



ジェルタイプ



スプレータイプ

人工唾液



対策：本人や周りの人ができる工夫（義歯の使用の方へ）

義歯は、口腔の機能維持と整容面に重要な役割がある

- ▶ 食後は取り外して、義歯専用ブラシで食物残渣や粘着剤をきれいに落としましょう
- ▶ 義歯を外したあとの口もブラッシングとうがいを行いましょう

歯茎や粘膜を休める時間を作る

- ▶ 長時間・長期間は、義歯が当たる歯茎や粘膜を傷めるので、1日1回は義歯を外しましょう



対策：本人や周りの人ができる工夫（義歯の使用の方へ）

義歯専用の洗浄液につけて消毒を行いましょう

- ▶ 義歯は乾燥に弱いため、外している間は水に浸けましょう
- ▶ アルコールや熱湯は変形や亀裂が生じる恐れがあるので、水や専用の洗浄剤以外は使用しない



改善：対策（食事のアドバイス）

口の中で嫌な味がする、食べ物の味がしない、常に口の中が苦い

- ▶ 苦く感じる物は、控えて色々な味を試して工夫してみる
- ▶ うま味（出汁）や香り（柚子・紫蘇）を加える
- ▶ 灰汁抜き・臭み取りを行う
- ▶ 醤油や塩味が苦い→甘味・酸味・ごま油で工夫してみましよう



改善：対策（食事のアドバイス）

味を感じない、感じにくい時は、味をハッキリさせてみる

- ▶ 濃い目の味付け、香辛料の使用・香りをつける
- ▶ 料理の温度に変化をつける

**味が強く感じると時は、薄味にして、
調味料を「食べる」時に調整しましょう**



改善：対策（食事のアドバイス）

味覚障害の一因となる亜鉛不足や鉄不足を補いましょう

- ▶ 亜鉛を含む食品：抹茶、玄米茶、ココア、牡蠣、数の子、煮干、きな粉、カシューナッツ、いりアーモンド、いりゴマ、麩
- ▶ 鉄を含む食品：レバー全般、ヒジキ、豚もも肉、大豆、卵



改善：対策（食事のアドバイス）

口腔内の乾燥がある場合は、水分を添えて、なめらかな料理を

- ▶ 汁物やおかずにゼリー寄せや葛などのなめらかな食事を添える
- ▶ 食事前や食事中に水分をこまめにとるようにしましょう

**金属製の食具は苦みを感じる場合は、
プラスチックや木製、陶器を使用してみましょう**

