

シニア

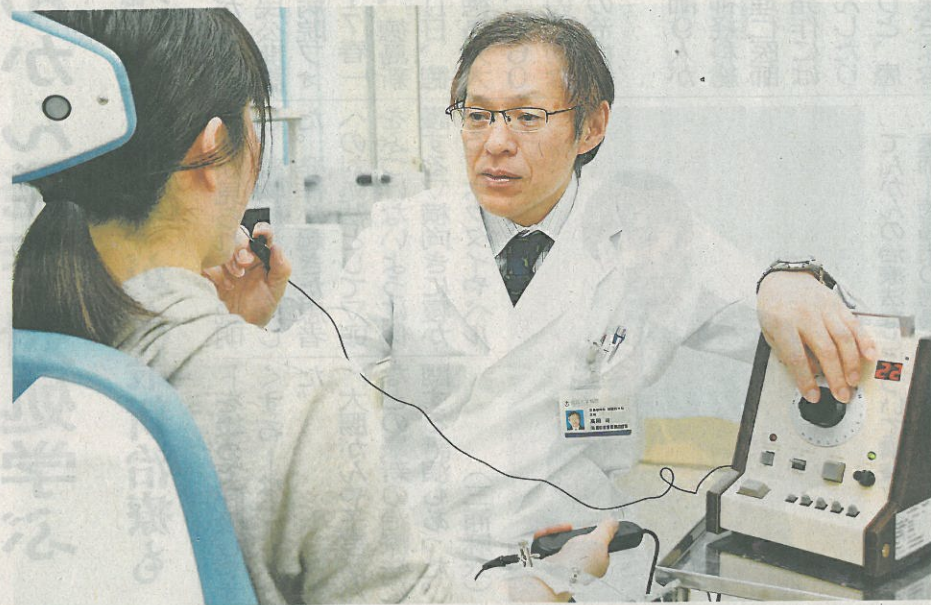
背景に重大な病気も

味覚障害に注意

おいしい食事は楽しみの一つ。だが近年、食べても味がしない、おいしくないという味覚障害の高齢者が増えている。味覚は命に関わる問題ではないと見過ごされがちだが、食物の腐敗を見分けるなど生存能力として大切な役割を担っている。味覚障害の陰には、高齢者に多いアルツハイマー型認知症や脳機能障害、糖尿病などの重大な病気が隠されていることもあり、注意が必要だ。(山口和也)

日本口腔・咽頭科学会の調査によると、2003年の味覚障害の患者数は約24万人。1990年の約14万人から1.8倍に増加した。味覚障害の原因となる認知症などは高齢者に多く、高齢者人口の増加に伴い味覚障害の患者数はさらに増加しているとみられる。

味覚障害の多くは、亜鉛不足が要因。薬の副作用や調査によると、2003年



電気味覚計を使って味の有無を調べる高岡医師＝徳島大学病院

多くは亜鉛不足 3カ月以内に治療を

■ 味覚障害の原因 ■

亜鉛不足と関係	薬物性	一部の抗生物質などの副作用
	特発性	血清亜鉛値が正常で原因不明
	亜鉛欠乏性	血清亜鉛値が低い
	全身疾患	糖尿病や腎不全などの合併症
その他	心因性	うつ病や神経症などに伴う
	風味障害	副鼻腔炎などによる嗅覚障害
	口腔疾患	口腔乾燥や口内炎など
	末梢神経障害	舌のがん手術など
	中枢神経障害	脳梗塞や脳腫瘍など

蕾は短い周期で次々に生まれ変わるため、新陳代謝に

一部の抗生物質や降圧剤などの薬剤を服用すると、薬の成分が体内の亜鉛と結合し、体外への排出を促す「キレート作用」という現象が起きることがある。こうした副作用の可能性が

味覚障害はつかみどころがない症状のため、正確な診断や治療が遅れることが少なくない。徳島大学病院耳鼻咽喉科非常勤講師の高岡医師は「発症から3カ月以内だと治療効果が高い。症状に気付いたら、早めにかかりつけ医や耳鼻咽喉科に相談してほしい」と強調する。

味覚障害の検査は、血中の亜鉛濃度を測定して亜鉛

バランス良く舌を刺激

年齢を重ねると、足腰が弱るようになり、舌で味を感じる力も衰えてくる。適度な運動を続ければ筋力を維持できるように、味覚を保つには「鍛える」ことが大切だ。普段の食生活で、どんなことに気を付けなければならないか。

老化に伴い舌にある味蕾が減少すると、味を感じにくくなる。味が濃い食べ物に偏ると、栄養バランスが悪くなり、味蕾の再生が鈍



徳島大大学院 医歯薬学研究所 代謝栄養学分野 代謝栄養助教 堀田恵助 氏の写真

かないうちに塩分や糖分を取り過ぎ、高血圧や糖尿病といった生活習慣病を招く恐れがある」と指摘

減塩料理では、味の薄さを補うためにうま味が重宝される。しかし、普段から塩味や甘味ばかりの食事だと、長期間使っていない筋肉が萎縮するように、うま味を感じるセンサーが十分に機能しないことがある。

堀田氏は「いつまでもおいしく食べるには、塩分を減らしてうま味を増やしたり、不足しがちな野菜をしっかりと食べたりしてバランス良く味覚を刺激する工夫を」とアドバイスしている。