

えいよう掲示板

冬は美味しいものがたくさんあります。寒いと食欲が増してしまう為、「ついつい食べ過ぎた…」なんてことも少なくありません。最近では、「何を食べてもおいしくない」、「味をあまり感じない」といった味覚障害の症状を訴える方が増えてきているようです。今回は生きる上で欠かせない味覚についてのお話です。

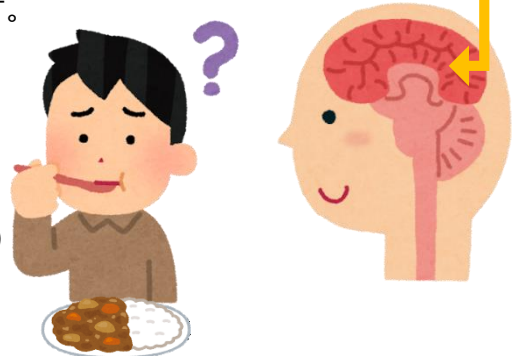
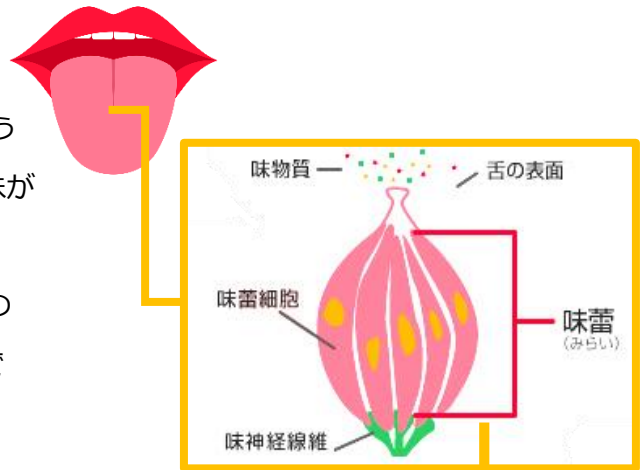
○味の種類と味覚の仕組み

味には、「**甘味**」・「**酸味**」・「**塩味**」・「**苦味**」・「**旨味**」という5つの基本味があり、この中のどれか1つ、あるいは複数の味が組み合わさって形成されています。

舌の表面には**味蕾**という器官が多く存在し、その細胞が食品の味の成分を感知し、その刺激が神経を介して脳に伝わることで私たちは味を感じています。

この経路で異常が生じると以下のような味覚障害が起こります。

- ・味が分からなくなる (**味覚低下**)
- ・味を全く感じなくなる (**味覚消失**)
- ・本来の味とは違う味に感じる (**異味症**)
- ・何も食べていないのに苦味などを感じる (**自発性異常味覚**)
- ・特定の味のみ感じなくなってしまう (**解離性味覚障害**)



○味の感じ方の違いについて

■味の感じ方は加齢により鈍くなる

加齢によって味蕾の数が減っていく為、味を感じる力が弱まっていきます。

特に**甘味・塩味が感じにくくなる**とされています。調味料は量って使うのがおすすめです。

■舌苔で覆われていると味を感じにくくなることもある

舌苔とは舌が白くなる原因のもので、舌の表面に付着した細菌や口の中から剥がれ落ちた粘膜、食べ物のかすなどからできます。舌苔で覆いつくすと味蕾の感度が落ち、味を感じる事ができなくなってしまいます。舌はもちろん口の中を清潔に保つことが大切です。

■温度によって感じ方が変わる

味覚は**冷えると塩味は強く感じ、甘味は弱く感じる**という性質があります。例.冷めた汁物が塩辛い味付けをする際には、食べるときの温度での味付けをすることでより美味しく食べることができます。



■空腹時は味をより感じやすい



空腹状態では味を感じる力が強まる為、より敏感に味を感じられるとされています。

反対に、満腹状態では味を感じる力は弱くなり、味覚が鈍るとされています。

■朝は夜に比べて、味を感じにくい

夜間眠っている間は、口の中での舌の動きは減ります。その為、活動が少ない朝は味覚を感じにくいとされています。活動量が増える昼以降は会話などで口の中の動きが活発となる為、次第に味覚の感度が上がっていきます。

■寒い時期には味覚が衰える

冬は空気が乾燥することや水分不足、マスク生活による口呼吸が増えることで口腔内が乾燥しやすいです。口腔内が乾燥すると唾液の分泌がうまくいかず、味覚感度が鈍くなるとされています。

脱水、感染症予防の為にも、空気中の湿度が下がりすぎないように気を付けましょう。



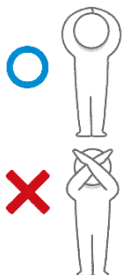
○近年、味覚障害が増えている！？

味覚障害の原因は、亜鉛不足、薬剤の服用、口腔疾患、神経疾患、加齢、喫煙、口の渇き、ストレスなど様々です。この中でも、食の欧米化や食事摂取量の低下、好き嫌いや過度なダイエットによる偏食、消化吸収能力の低下による亜鉛不足が原因の味覚障害が増えているといわれています。

★味覚障害の予防と治療のカギは亜鉛★



亜鉛は、牡蠣やうなぎ、ごま・海藻・大豆・卵黄・アーモンドなどに多く含まれています。



動物性タンパク質（牛肉や鶏肉）と一緒に食べると、亜鉛が吸収されやすくなり、ビタミンC（果物や野菜）、クエン酸（酢や柑橘類）は、摂取した亜鉛の働きを高めます。



フィチン酸（未精製の小麦・穀類、豆類）やタンニン（コーヒーや緑茶）、カルシウム、アルコールなどの過剰摂取は亜鉛の吸収が阻害されるとされています。

1日に必要な亜鉛摂取量 成人男性：12mg、成人女性：9mg

※高齢者はうまく吸収することができない為、この量より多く摂取する必要があります。

※亜鉛は摂りすぎると、めまい、貧血、胃の不調、銅欠乏（抜け毛、嘔吐、下痢）などを引き起こします。

亜鉛を補う為に日常的にサプリメントで補うのではなく、食事で意識的に摂ることをおすすめします。

○味覚障害には唾液腺マッサージが効果的！

唾液腺を刺激することで唾液の分泌を促進し、ドライマウスを改善するだけでなく、舌の動きを滑らかにし、食事中のむせや咳き込みを防止します。痛い時は無理をしないようにしましょう！！



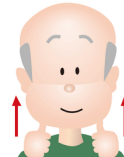
耳下腺

親指以外の4本の指を上奥歯付近にあて、ゆっくり後ろから前に回す。10回ほどを目安に



舌下腺

両手の親指をあご下のくぼみにあて耳の下からあごの下まで1か所5回ほど押す。



顎下腺

両手の親指をあごの下に立ててあてます。舌を突き上げるように10回ほど押します。

味覚がおかしいと感じた時、あるいは味のついたおかずにたくさんの醤油をかけて食べるなど嗜好の異常が見られる家族がいる場合には専門の医師に相談しましょう。

