



味覚障害について



こあら新聞

第38号

担当 長澤 優香

はじめに

皆さんは食事中、気づかないうちに味覚障害になっている可能性があることをご存知でしょうか。

厚生労働省の2003年度のデータでは味覚障害者は年間約14万人いるとのことですが、無自覚の方を合わせると更に増えてきます。

味覚障害の症状としては、一部の味を感じにくくなる、味そのものが感じられなくなることや苦味や渋みを感じるなど様々です。では、どうすれば改善することができるのかをお話する前に、味覚のメカニズムから見ていきましょう。

さて、「味覚」というものはどのように感じられるのでしょうか。

こあら新聞36号に舌の構造等を掲載しましたが、舌を、味を感じる受容器としてみると、舌の表面には味蕾という味覚の受容器があり、それぞれ喉奥の根元付近から舌の脇側、舌先へと分かれて分布し、その中にある味細胞が味を

認知する神経へと繋がっていきます。

味を認知する神経は甘味・苦味・酸味・塩味・うま味の味物質を味細胞が認識し、神経から脳へと經由して味を認知すると、辛味の辛味物質が刺激として直接神経へ伝わるものが複雑に絡み合っており、初めて食べ物の味を知ることができるのです。

では、味覚障害はどのようにして起こるのでしょ。



味覚障害のメカニズム

上記に記載したように味覚を感じるまでの経路に異常が起きると、味覚障害が起こります。異常のある部位に分けてみると、

★ 受容器 (味蕾を含む舌・口腔内全体)

舌が疾患や傷によって炎症が起きる、萎縮・消失する、舌の表面に菌や上皮細胞が層になって付着することで味蕾への味物質の運搬が阻害されてしまうために味覚異常が起きます。

原因：口内炎、舌炎、口腔カンジダ症、口腔粘膜疾患、むし歯、歯周病、入れ歯の不適合、がん放射線治療など。

★ 知覚神経 (末梢神経) に関する異常

味覚に関係する神経は、枝分かれして繋がっています。そのため、様々な疾患による神経障害は、味覚異常を起こします。

原因：顔面神経麻痺、慢性中耳炎など。

★ 脳 (中枢神経) に関する異常

脳は様々な司令を、神経から末端へと送るため、特に脳の中枢神経系に異常を起こすと、味覚そのものに障害を起こします。

また、唾液の分泌異常にも関わってくるため、食べ物の味物質が唾液に溶け味細胞へと運ぶ役割や、唾液の成分中に含まれる治療作用や抗菌作用等の口腔粘膜を保護する役割の障害へと繋がります。

原因：脳梗塞などの脳血管系疾患、自律神経障害 (ストレス等による口腔乾燥症、シェーグレン症候群など)



★その他

亜鉛等の栄養不足によって味覚を感知する味蕾の味細胞が作られなくなる、風味を認識するための嗅覚に関する異常、薬の副作用や疾患による味蕾の代謝異常等が挙げられます。

原因：栄養障害（主に亜鉛の摂取不足）
風邪、副鼻腔炎、季節のアレルギーなど。
糖尿病、腎疾患、肝疾患、悪性貧血など。
などが挙げられます。

様々な原因がありますが、ここで大事なのは、味覚障害を舌の単なる異常と捉えてはよくないことです。あくまで舌は味を感じるの受容器であり、実際には顔を動かす神経から枝分かれしている神経を経て脳が認知することによって、人は始めて「味」を感じる事ができます。また、味覚は口腔感覚や内臓感覚、気分、感情、嗅覚（におい）や視覚（見た目）などから呼び起こされる記憶など、様々な感覚の統合により認識します。舌が正常に機能していたとしても味覚を感知するまでの経路に問題が起きると味覚障害は起こりうるということになり、原因によっては味覚が完全に元に戻ることは困難になってくるのです。

では、緩和・改善させるにはどのような方法があるのでしょうか。

定期的な歯科受診、治療はもちろん、服薬の中止あるいは別の薬に変更すること（ただし医師と相談した上で行いましょう。）や、味蕾を直接覆っている舌苔を清掃することで感知しやすくする、亜鉛の摂取を心掛ける、普段から濃いものばかりを摂取せず、酢やだしを使って閾値を上げないよう工夫することなどが挙げられます。閾値は一旦上がってしまうと下がらないため、注意が必要です。

また、ある研究結果では、特にうま味を毎日摂取することで味覚障害が改善された例があるそうです。うま味は掛け合わせることで相乗効果もあり、その研究では昆布だし（例：昆布茶などの塩分を含まないものがよい）を毎日摂取して、鈍くなった脳を含む味覚伝導路を改善させるトレーニングを図ったところ、症状が改善されたということですので、効果が期待できるのではないのでしょうか。



おわりに

食事をする目的は第一に栄養の摂取ではありませんが、人は昔から調理方法や調味料を工夫することで数々の料理を生み出すなどいかにおいしく、楽しく食事をとるかということにこだわってきました。その食事の楽しみを奪われるということは耐え難いものですし、栄養不足などの問題にも関わってきます。

栄養の偏り、摂取量が減少することは、様々な疾患へと繋がっていきますから、まずはご家庭でこの疾患を予防する取り組みを始めてみてはいかがでしょうか。

↓ごあら先生より一言

今年もあと2ヶ月、やり残した事は今年のうち片付けようと思います。

平泉の中尊寺に行ってきました！紅葉に癒され心があたたかくなりました♪ 吉田

スタッフの広場

「ヒロイン失格」という映画がとても面白く、映画館に2回観に行きました(*ノωノ)笑 板坂

9月の連休は北海道に行ってきました！海の幸おいしかったです^^ 長澤