食べる楽しみが失われる前に！知っておこう！亜鉛と味覚の深い関係

ドクターズコンテンツシリーズ #48

iTICKET

はじめに

味覚障害の症状を訴える方が年々増えているのをご存知でしょうか。味覚障害の原因はさまざまですが、亜鉛不足によるものが多いと言われています。亜鉛が不足するとなぜ味覚がおかしくなるのか？味覚がおかしいと感じたらどうすれば良いのか？について、お話ししていきます。

Doctor

喜平橋耳鼻咽喉科

村川 哲也（むらかわ てつや） 先生

亜鉛不足と味覚障害の関係

味覚障害が起こるしくみ

味覚には「甘味」「酸味」「塩味」「苦味」の四つの基本味覚があり、舌の上にある味蕾（みらい）という細胞で味をキャッチしています。その情報は顔面神経などを介して脳に伝わり、「甘い」、「酸っぱい」と感じるようになっています。

ところが、味を感知する機能や味の伝わる経路のどこかで問題が起こると、味が分からなくなるなどの味覚の異常が生じます。

亜鉛不足が関係している可能性が高い

味覚障害には、神経や脳のトラブルが潜んでいることもありますが、多くを占めているのが亜鉛不足です。亜鉛は細胞分裂に欠かせない栄養素で、亜鉛が不足すると味蕾細胞が生まれ変われず、味覚障害が起こってしまいます。

食習慣の変化が背景に

亜鉛は、1日3食分の白米を食べれば自然と補えると言われていて、和食が中心だった頃は今ほど味覚障害の人はいませんでした。

ところが、近年は食生活の西洋化や外食化により、亜鉛が十分に摂れない人や、無理なダイエットにより亜鉛が不足しがちになる人が増えています。

風邪の後やダイエット中は味覚障害に気をつけよう

風邪をひくと、侵入してきたウイルスと戦うために体内で酵素が作られます。この酵素を作るときに、亜鉛が消費されます。風邪の後に味覚障害を訴える人は多いので、注意しておきましょう。

また、ダイエットで食事制限をしている人は、栄養不足になりがちです。偏った食事や極端なダイエットによる亜鉛不足で、味がわかりにくくなったと訴える人が増えています。カロリー制限だけに捉われず、栄養バランスの良い食事を心がけましょう。

味覚障害かも？と思ったら

味覚障害は、耳鼻咽喉科を受診するのが一般的です。ただし、すべての耳鼻咽喉科で検査や治療ができるわけではありません。味覚の検査を行っている医療機関については、ホームページの情報が参考になります。もしくは、直接クリニックに電話で問い合わせてみましょう。

味覚障害の検査の主な種類

味覚の感受性を調べる検査

ろ紙ディスク法

「甘い」、「辛い」、「苦い」「酸っぱい」の４種類のエキスをろ紙にたらし、ろ紙を舌の上にのせて味の感じ方を調べる検査です。

亜鉛不足の程度を調べる検査

血液検査

血液中の亜鉛濃度を調べて、亜鉛不足かどうかを判断します。

味覚障害の治療法

検査によって亜鉛不足と診断されたら、亜鉛剤を処方し、治療を進めていきます。飲んだり飲まなかったりすると薬の効果が出にくくなるので、朝晩必ず飲むようにしましょう。

味覚障害を予防するために

味覚障害を予防するためにも、できるだけ自炊を心がけ 、白米、牡蠣、カシューナッツ、ゴマ、納豆、豚肉、卵、チーズなど、亜鉛を多く含む食材を積極的に摂るようにしましょう。また、コーヒーは亜鉛の吸収を妨げ、アルコールは大量の亜鉛を消費します。コーヒーやアルコールを飲む前後は亜鉛を補うと良いかもしれません。

亜鉛のサプリメント

亜鉛は市販のサプリメントでも補給できますが、原因を特定しないまま亜鉛を摂り続けると、過剰摂取のリスクが伴います。すぐに病院を受診できないときなど、一時的にサプリメントを試すのは問題ありませんが、まずは医療機関を受診して、原因に応じた治療を行っていきましょう。

この他にも…

ドクターからの健康アドバイス「ドクターズコンテンツ」サイトでは様々な症例をご紹介しています。

- あなたの味覚は正常？味覚障害のパターン
- 亜鉛の摂り過ぎを防ぐためにも、医師のもとで治療しようなど掲載中！

アイチケット広場

パソコン　スマホ　ケータイから

http://park.paa.jp/

© M3 Solutions, inc.