

味覚障害ってご存じですか

15 2000年12月

激辛は平気で食べられる。外食の味が薄い。何を食べても味がしない。こんな症状はありませんか？味覚障害かも知れません。これまで高齢者に多いとされていた味覚障害が若い世代に増えてきています。味覚障害を起こす原因は、薬の副作用など色々ありますが、亜鉛不足によるものが近年増えてきています。過度のダイエットやコンビニ食、インスタント食品に頼りきりの食生活などが原因と考えられます。

味覚障害は、舌の表面や上顎の奥にある味蕾^{みづら}と呼ばれる器官の働きが低下するため味覚が鈍くなります。段々濃い味になり塩分や糖分の取りすぎで高血圧や糖尿病といった生活習慣病を引き起こすこともあります。

亜鉛の必要量は、15mg/dayと微量ですが、身体の様ざまな代謝に必要な酵素やビタミン、ホルモンなどが円滑に働くために重要な役割を担っています。特に亜鉛は、細胞中のタンパク質合成には必須で、細胞が正常に働くためにも重要な物質です。味細胞は、寿命が短く3~4週間で新しく作られるので他の細胞よりたえず亜鉛を必要とします。その為、補給されずにいると容易に味覚障害がおきます。

亜鉛が不足しておこるその他の障害に、皮膚のトラブル、脱毛、免疫力の低下、精子の減少などがあります。

清涼飲料水、かまぼこ、ハム等の練り製品、加工食品に含まれているポリリン酸などの食品添加物は、亜鉛を体内から奪い排出させる作用があるので食べ過ぎ、偏食には注意が必要です。又、亜鉛は、汗とともに排出されるのでスポーツ選手などは特に亜鉛不足にならないよう気をつけましょう。味覚は、食物から栄養を摂るための重要な感覚です。一生損なうことのないように、味気ない食生活を送らないで、季節感のあるバラエティに富んだ食材を食べましょう。

治療：亜鉛不足による味覚障害は、早期に治療を開始する程、完治率は高くなります。6ヶ月を境に完治率は悪くなるので味覚がおかしいと感じたら耳鼻咽喉科受診をお勧めします。

亜鉛を多く含む食品

魚介類：カキ・スルメ・かずのこ・煮干し・サザエ・ホタテ

海草類：アマノリ・ひじき

豆類：きな粉・あずき・納豆

種実類：カシューナッツ・アーモンド・ゴマ

野菜類：パセリ・干し椎茸・シソ

飲料：抹茶・煎茶・ココア

穀類：そば粉・玄米

肉類：豚レバー・牛もも肉・牛レバー

食品100g中に含まれる亜鉛：カキ 73mg かずのこ 55mg アマノリ 27mg

煎茶 135mg ゴマ 14mg 豚レバー 6.9mg 牛もも肉 4.5mg

