



みやこ通信

令和2年
9月号

今月のテーマ

薬剤性味覚障害



新型コロナウイルス感染症の症状に臭覚障害、味覚障害があると耳にしたのは記憶に新しいところです。実は新型コロナウイルスだけでなく、インフルエンザでも味覚障害が起こることが知られています。また何らかの薬を飲んだことによって味覚障害が起こることもあります。



味覚障害とは？

「甘い」「塩辛い」「酸っぱい」「苦い」などの味がわからないことを味覚障害といいます。本来、味覚は舌にある味蕾(みらい)という器官で感じます。唾液と混ざりあった食べ物が味蕾に到達することで感じるため、唾液が不足していると味覚が低下します。味蕾には味細胞という細胞があり1ヶ月ごとに生まれ変わっています。味細胞が生まれ変わるためには亜鉛が必要なので、亜鉛が不足すると味細胞が再生できず機能が低下し、味覚障害が起こることがあります。

早期発見のポイント

- ① 味(甘・塩・酸・苦)が感じにくい
- ② 食事が美味しくない
- ③ 食べ物の好みが変わった
- ④ 金属味や渋味など嫌な味がする
- ⑤ 味のしないところがある
- ⑥ 口が乾く



薬剤性味覚障害

薬を飲んだことによっておこる薬剤性味覚障害では、全体的に味を感じなくなる、あるいは一部の味が低下する症状がよく見られます。薬を服用した後、2~6週間で症状が出る人が多いようです。

味覚障害を起こしやすい薬剤

- 唾液分泌を低下させる薬
 - 亜鉛の吸収を抑える作用のある薬
- 例えば 抗うつ剤(イミプラミン他)、利尿剤(フロセミド他)、降圧剤(バルサルタン、カンデサルタン他)、抗菌剤(クラリスロマイシン他)、抗がん剤、など多数



味覚障害の治療

原因薬物を減量・中止、亜鉛剤を補給、口腔乾燥の治療、口腔ケアなどがあるので味がおかしいなと感じたら早めに医師・薬剤師に相談しましょう



亜鉛を多く含む食材を使ってみやこ薬局の管理栄養士がレシピを紹介します

亜鉛が不足することによって味覚障害を起こすことがあります。食事からも摂取できるので、普段の食事の中に取り入れるようにしましょう。

亜鉛を多く含む食品	一緒に食べることで吸収を助ける食品
牡蠣・レバー・牛肉 ホタテ・卵 	酢・梅・レモン・ブロッコリー ピーマンなどの緑黄色野菜 



牛肉のオイスター炒め

材料〔4人分〕

- 牛肉薄切り …………… 320g
- しょうがチューブ …………… 4cm
- にんにくチューブ …………… 3cm
- ピーマン …………… 2個
- 人参 …………… 1/6本
- エリンギ …………… 1本
- 玉ねぎ …………… 1/4個
- ごま油 …………… 大さじ1
- A { オイスターソース …… 大さじ1
- 酢 …………… 大さじ3
- 砂糖 …………… 小さじ1と1/2



作り方

- ① 牛肉に片栗粉をまぶす
- ② 野菜を一口大に切る
- ③ フライパンに油を熱し、にんにくとしょうがを入れ、肉を焼いて1度取り出す
- ④ 油を足して、玉ねぎ、ピーマン、人参、エリンギを広げしんなりするまで炒める
- ⑤ 中央をあけ、Aを入れ混ぜながら煮立たせ、肉を戻し全体を絡めたら完成

エネルギー 689kcal たんぱく質 34.9g 脂質 21.3g
炭水化物 88.1g 食塩相当量 2.5g 亜鉛 6.4mg
(※ご飯 150gと卵スープを含む)

ホタテのサラダ

材料〔4人分〕

- ホタテ(ボイル) …………… 10~12個
- ブロッコリー …………… 1/3房
- 玉ねぎ …………… 1/5個
- プチトマト …………… 8個
- A { 柚子胡椒 …………… 小さじ1
- レモン汁 …………… 大さじ1
- オリーブオイル …………… 大さじ1

1日に必要な亜鉛の約2/3含まれています



作り方

- ① ブロッコリーを食べやすい大きさに切りゆでる
- ② 玉ねぎを薄くスライスし水にさらしておく
- ③ 具材をお皿に盛り、合わせておいたAを回しかける

みやこ薬局の本店と薬大前店には管理栄養士が常駐しています。気になる病気や症状についてお話を伺い、患者様のライフスタイルに合った食事のアドバイスやレシピの提案をしています。「食事の量が少なくなってきた」などの普段の食事に対するお悩みもご相談ください。処方箋がなくても受け付けておりますので気軽にご来局ください。



お薬や介護についてわからないことや、気がかりなことがありましたら、お気軽にお尋ねください。

担当 みやこ薬局 山科店

<https://www.miyako-ph.co.jp>

みやこ薬局

本店・山科店・薬大前店・マツヤスーパー店・北山店・紫竹店・大宮店・桂店