

がん薬物療法シリーズ

味覚障害

—症状とセルフケアについて—



公益財団法人 大原記念倉敷中央医療機構
倉敷中央病院
化学療法運営会議

目次

1. 味覚障害について・・・・・・・・・・・・・・・・・・1 ページ
2. 味覚の変化に対しての工夫のポイント・・・・・・・・・・2 ページ
 - 1) 飲み込みやすく、食べやすくなる工夫をする・・ 2 ページ
 - 2) 味覚の変化は症状に合わせて味の調整が必要・・ 3 ページ
 - (1) 味覚ごとの対応・・・・・・・・・・・・・・・・・・3 ページ
 - ◎塩味を感じにくい、味を感じない場合
 - ◎味が濃く感じる場合
 - ◎醤油だけが苦く感じるや金属の味がする、
苦みを強く感じる場合
 - ◎食感に違和感がある場合
 - ◎口の中に何も無いのに苦みや渋みを感じられる場合
 - ◎味覚が変わったように感じる場合
 - (2) 食事のヒント・・・・・・・・・・・・・・・・・・6 ページ
 - (3) おすすめ料理の例・・・・・・・・・・・・・・・・・・7 ページ
 - (4) 市販品を活用してみましよう・・・・・・・・・・8 ページ
 - (5) 亜鉛を含む食べ物、食品を摂取してみましよう 9 ページ
 - 3) 口の中をきれいに保つ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 10 ページ
3. 参考になるホームページ・・・・・・・・・・・・・・・・・・11 ページ
4. 連絡先・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・11 ページ

1. 味覚障害について

味を感じにくい、いつもと味が違うなど「味覚障害」の原因は薬物療法のさまざまな影響でおこると考えられています。

<原因>

- ① 舌の味を感じるセンサー「味蕾（みらい）」が障害を受けると、甘味・酸味・苦み・塩味うま味を感じにくくなる。
- ② 味を伝える味覚神経の障害
- ③ 味覚細胞の再生に使う「亜鉛」の不足
- ④ 口内炎や唾液分泌の減少
- ⑤ 舌苔（舌が白くなる状態）の付着

<症状>

①味覚異常

何も食べていないのに、いつも口の中で「苦い味」がする。「金属の味がする」、「苦く感じる」などです。

②味覚の低下

抗がん剤の影響で味覚を感じにくくなり、「特定の味がわからなくなる」、「何を食べても味がしない」、「砂をかんでいるように感じる」などがあります。

③味を強く感じる

「何でも甘く感じる」、「塩辛く感じる」などがあります。

**味覚の変化やそれぞれの症状にあわせた
対処方法が必要になります。**

2. 味覚の変化に対しての工夫のポイント

- 1) 飲み込みやすく、食べやすくなる工夫をする
- 2) 味覚の変化は症状に合わせて味の調整が必要
- 3) 口の中をきれいに保つ

1) 飲み込みやすく、食べやすくなる工夫をする

- 水分が多く、やわらかい、口当たりのよい食品をとりましょう
- 少量の油脂類を加えると飲み込みやすくなります
- あんかけやソースにからめるなど、水分にとろみをつけると食べやすくなります
- 誤嚥の心配がある時は食品の形態や水分に注意が必要です（増粘剤などを利用しましょう）
- 食事は飲み物や汁物とセットで食べると食べやすいでしょう
- 食事は人肌程度にさますと、食べやすいでしょう
- 食品の形態をゼリー状や果物、野菜、ナッツなど氷と一緒にミキサーにかけると冷たくて食べやすいスムージーになり、たくさんの食材を一度にとれるので便利です
- 味付けがしみるような時は薄味にしましょう
- 口の中が荒れたり、食事がとれない時は、市販のスポーツ飲料や高カロリー飲料などを利用しましょう

2) 味覚の変化や症状に合わせて味の調整が必要

(1) 味覚ごとの対応

◎塩味を感じにくい、味を感じない場合

- ◆ 甘味や酸味は減退しにくいと言われているので、寿司酢やレモン汁、ケチャップ、ソースなど酸味のある料理をする

- ◆ 塩分制限がなければ、やや濃い味付けをする



- ◆ 塩分制限がある時はだしの味を濃くする

例) 削り節を煮だした後、しばらくおいて冷ますことでだしがよく出る。

例) シチューにバターなどの乳製品を加えたり、煮物にみりんや酒を加えたすることで味にコクが出る。

- ◆ 食材の旨味をいかす

- ・ 食材を増やすことで、具のうまみがたくさん出て味がはっきりします
- ・ 野菜やキノコ類などをじっくり煮だしてうま味と甘味を追加します

- ◆ ごま、ゆず、レモンなどの香りや酢、カレー味、わさび味、梅味を利用

例) 酢の物にレモン、かぼす、ゆずなどを添えると酸味がよく効くようになる

例) 焼き魚にレモンを絞って食べてみる



- ◆ 少し低温の料理にする

少し冷めた程度の料理を食べるほうがおいしく感じる場合があります。

- ◆ 家族と同じものを食べる時には、しょうゆやドレッシング、ソースなどを追加して味付けの調整を行ってみましょう。



◎味が濃く感じる場合

◆ 過敏に感じる調味料の使用を控える。

例) 味が濃く感じる時は薄味かだしのみの調理にする

- ✓ 化学調味料のだしを使用せず、天然のだし(削り節、昆布など)を利用してみる
- ✓ 食べるときに味付けをできるようにしてみる

◆ 過敏に感じる味とは反対の味を利用する

例) 塩味が強く感じる場合は、うま味や甘味を利用する。

例) 甘味が強く感じる場合は、砂糖やみりんを控える。

- ✓ 塩・醤油・味噌などを濃いめにしてみる
- ✓ 七味唐辛子などのスパイスを利用する
- ✓ ゆずやレモン、酢などの酸味を利用する
- ✓ 干し柿やジャムのようなものは控える



◎醤油だけが苦く感じるや金属の味がする、苦みを強く感じる場合

◆ 塩味やしょうゆ味は苦みや金属味を感じやすいので控える

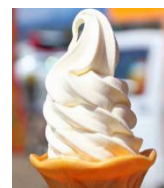
例) うす味にしたり、あえて味付けをしない調理をする

例) 化学調味料を控え、だしを効かせ、風味をいかす調理をする

◆ 赤身肉や魚の血合いも苦みも感じやすいので避ける、もしくはあく抜きや臭み抜きをする。

◆ 肉類に苦みを感じて食べられないときは別の食品でタンパク質をとる

- ✓ チーズ
- ✓ ヨーグルト
- ✓ 牛乳
- ✓ アイスクリーム
- ✓ ピーナッツバター
- ✓ 豆腐などの大豆製品



◎食感に違和感がある場合

食べ物に砂をかむような違和感を生じることがある

- ◆ 食べにくい食材は避ける
- ◆ 水分を多く含む料理は口当たりが滑らかとなって食べやすい
- ◆ 粘りが気になる場合はあんかけにしたり、マヨネーズで和えてみる→野菜のあんかけ豆腐、豆腐ハンバーグなど
- ◆ のど越しのよい麺類や豆腐料理、ゼリーなどは食べやすい

◎口の中に何も無いのに苦みや渋みを感じられる場合

治療薬の代謝物が唾液中に分泌することが影響する

- ◆ こまめに咳嗽する
- ◆ ミントやレモン味のシュガーレスの飴やガムを含んでみる
- ◆ だしを濃くとする
- ◆ バターやみりん、料理酒を用いてコクを出す

◎味覚が変わったように感じる場合

- ◆ 酸味のものが食べやすい、酢飯は食べやすいといわれています。
- ◆ 丼ものやカレーライスは適度に甘味と汁気があるため食べやすいです。
- ◆ 個人差はありますがイモ類やかぼちゃ料理も好まれやすい
→ 甘煮やサラダ、天ぷらなどおいしく食べられる
特に焼き芋は多くの方に支持されているのでおすすめです
- ◆ マヨネーズを加える
→ 苦みをまろやかにする効果により、食べやすくなる
- ◆ うま味（グルタミン酸とイノシン酸）の活用
→ グルタミン酸（昆布、トマト、人参、玉ねぎ、しょうが、チーズ）
イノシン酸（鰹節、豚肉、牛肉、鶏肉、魚）



(2) 食事のヒント

① エネルギーとタンパク質が不足しないように、ごはん・パン・ 麺＋魚・肉・卵・大豆製品・乳製品を組み合わせましょう

・体重維持を目的に必要なエネルギーと栄養を摂取するためタンパク質、脂質、炭水化物、を選択してたべることが基本となります。

・3大栄養素から効率よくエネルギーを吸収し、味覚や視覚などの感覚を保ち、免疫力や体調を整えるためにビタミンとミネラルの摂取も必要になります。

・各栄養素が不足すると副作用が出現しやすくなります。

特に筋肉量の減少は薬物療法の副作用の発生と密接に関連しているといわれているため、筋肉量を維持するためにはタンパク質の摂取が必要になります。

メニューの工夫の例

→雑炊にしらすや卵、人参、玉ねぎなどの野菜をプラスして

間食はフルーツヨーグルト

→そうめんやうどんに鶏肉やかまぼこ、ネギや白菜をプラスして

間食はバナナジュース

② 何品かを小盛りにしましょう

少量ずつ色々食べることで味覚の変化を感じにくくなります

③ つるんとした食感や、のどごしがいいものを選びましょう

例：とろろごはん、卵かけご飯、おかゆなど

④ 味にアクセントつけてみましょう

レモン、お酢、トマト、カレー粉、胡椒、七味を利かせてみましょう。

漬物もアクセントになります



⑤ 症状にあわせて少し濃いめの味付けをしてみましょう

ソース味、ケチャップ味など



- ⑥ カップラーメン、焼きそばを試してみましょう
インスタントラーメンに卵や焼き豚、ノリ、ゆで野菜などを加えると
栄養価が高くなります
- ⑦ 栄養補助食品を利用してみましょう
栄養補助食品は栄養やカロリー補給になるだけでなく、乳製品や大豆を
主原料にしているものが多く、口腔内のあれた部分にしみにくく、飲み
やすいのも効果的です
- ⑧ よく冷やす、または凍らせてアイスにしてみましょう

(3) おすすめ料理の例

- ◇ カレーうどん 
カレーの香りとスパイスが食欲をアップさせてくれる
- ◇ お寿司
ご飯はお酢でさっぱりさせるとおいしく食べられる
- ◇ ソース焼きそば 
ソースの香りで食欲が増す

自分なりの食べれるもの、食べやすいものを探していくこともいいですが、
料理は手間がかかることが多く、調理の負担があります。

すでにできあがっているものを上手に利用することで、負担を軽くすること
ができます。

食べられそうなものを上手に活用してみましょう。

(4) 市販品を活用してみましよう

① レトルトパック食品

おかゆ、スープ類、カレー、煮もの類など

② 調理済み商品

茶碗蒸し、卵豆腐、ごま豆腐など



③ 冷凍食品

麺、焼きおにぎり、チャーハン、お好み焼きなど

④ ゼリー類

ゼリー、ゼリー状の栄養補助食品など

⑤ スープ類

ポタージュスープ、コーンスープ、野菜スープなど

⑥ 缶詰類

フルーツ缶、魚介缶など

最近は介護食などのレトルト食品も売られています。
固形物が食べにくいときは活用してみてもよいのではないしょうか。

(5) 亜鉛を含む食べ物、食品を摂取してみましょう

舌で味を感じる細胞の働きを保つためには亜鉛が必要です。

※一般的に 1 日の亜鉛の必要量

➤ 成人男性 10 mg

➤ 成人女性 8 mg

(男性、女性とも上限 30 mg)

【亜鉛を多く含む食品の例】

- ✓ うなぎ
- ✓ 牛肉
- ✓ 牛・豚レバー
- ✓ 卵黄
- ✓ チーズ
- ✓ 大豆
- ✓ 納豆
- ✓ 豆腐
- ✓ きな粉
- ✓ ごま
- ✓ アーモンド
- ✓ カシューナッツ
- ✓ 亜鉛を強化したゼリー

<含有量 (100 mg中) >

- ・ ごま : 5.9 mg
- ・ しらす 1.2 mg
- ・ 卵 (卵黄) 4.2 mg
- ・ ピュアココア : 7.0 mg
- ・ アーモンド : 4.4 mg
- ・ カシューナッツ 5.4 mg

※亜鉛は毒性が強く、大量に摂取すると急性中毒をおこすので取りすぎに注意!! バランスよくとりましょう。

3) 口の中をきれいに保つようにしましょう

- ❖ 口の中が汚れていると味もかわってきます。歯磨きやうがいをすることで、口の中の汚れがとれ、味の感じ方が変わることもあります。また、口の中を清潔にすることで味覚の働きを助けます。
- ❖ 治療の副作用で唾液の分泌が抑制されると、口の中が乾燥したり、味覚が変化したりなどの症状を伴うことがあります。唾液の分泌を促すためには、うがいをしたり、ガムをかんだり、飴をなめたりするとよいでしょう。ただし口内炎がある時は飴をなめることは刺激になるので避けましょう。飴をなめる場合、糖分は逆効果になることもあるので無糖のものをおすすめします。レモン水や緑茶を飲んだりすることも効果的です。食前にレモン水でうがいをすると唾液の分泌を促し、口腔内もさっぱりします。
- ❖ 入れ歯の管理も必要です。毎食後入れ歯を外し、洗うようにすることも大切です。
- ❖ 口腔が乾燥して食べにくい場合は献立に汁物をつけましょう。また、水分の多いおろし大根やとろろ芋は食べやすくおすすめです。



- * 味覚障害時は医師に相談してみましよう、又希望時は栄養士に相談することもできます。
- * 口腔内の気になることがあれば歯科衛生士の面談をうけることもできます。
- * 食事の困ったときのヒント集もあるので希望の方は貸出しもできます。
- * 味覚の変化があるが食事を作らないといけない時は計量カップやスプーンを使ってご家族に味見をしてもらうなどしましよう。最近では万能たれや万能調味料もあるのでメーカーのレシピをみながら作ってみましよう。ある程度仕上げが出てからご自分の分に関しては小分けしたうえで味付けを工夫して仕上げてみましよう。

3. 参考になるホームページ

- SURVIVORSHIP.JP：抗がん剤・放射線治療と食事のくふう
<https://survivorship.jp/meal/>
- 国立がん研究センター東病院「CHEER!（チアー）」

<https://www.ncc.go.jp/jp/nccce/CHEER/about/index.html>

4. 連絡先

倉敷中央病院（086）422-0210（代表）

外来各科内線番号

血液内科	3971	泌尿器科	3890
呼吸器内科	3972	外科	3976
消化器内科	3973	呼吸器外科・脳外	3848
リウマチ内科	3973	婦人科	3889
耳鼻科	3888	化学療法センター	3960

- 電話対応は、平日の8:30～16:00です。

お一人で悩まず、医師や看護師に遠慮なく相談して下さい。

作成日 2022年5月20日