

質問

がん治療で化学療法を受けています。何を食べても味が分からず、においも気になるので、食事が進みません。何か良い方法はありますか。

味覚障害



西 麻希
徳島大学病院
管理栄養士

回答

味覚障害は化学療法で使用する一部の薬剤や、放射線治療の副作用で生じることがあります。化学療法による味覚障害は3〜7割の人が経験し、多くは治療後2〜4週間で改善するとされています。

原因は味を感じる味蕾細胞の減少や感受性の低下、味を伝える神経の障害、口内炎、だ液減少、口腔内の不衛生などです。前回の治療で調子が悪くなった時に食べた物を記憶していて食べられない心因性の可能性もあります。味の感じ方が変わると食欲が減り、体重減少につながります。味の変化は人によって異なります。大きく分けると▽本来の味と違うように感じる▽味を強く感じる▽味が薄く感じるの3タイプです。味がどう変化したか分かるのは本人だけなので家族や周囲の人に伝えるのが大事です。対処方法の共通点は、変化した味覚に応じて食べられる味付けに変更

症状に応じて味付け変更

味覚障害に応じた工夫の例

変化	対策
何を食べても甘く感じる	<ul style="list-style-type: none"> 砂糖、みりんなど甘味料を控える カボチャやサツマイモなど甘い食材を減らす 塩分制限がなければ、塩味を濃くする 汁物は甘く感じないことがあるので有効 酸味のある果汁や酢、香辛料を利用する
味がしない 薄く感じる	<ul style="list-style-type: none"> 塩分制限がなければ、塩味を濃くする 食が進むならカップ麺や佃煮などを食べる 果物、酢の物、汁物を増やす 塩味、甘味、うま味は熱すぎたり冷たすぎたりすると味を感じにくく、食事は体温程度が適当
苦味や金属味を感じる	<ul style="list-style-type: none"> 食前に果汁やフルーツジュースを飲んでおくと味覚を刺激し、だ液が出やすい 塩やしょうゆの味を苦く感じたらみそ味を試す 薬味や香辛料の風味、酸味を利用する 卵豆腐、茶わん蒸しなどの卵料理は食べやすい 汁物をとると早く通過し苦味をあまり感じない 苦くなったらキャラメルやあめで口直しする

においの強い食材控えて

がん治療中の食事について不安があれば、かかりつけ医や栄養士に相談してください。(第4土曜掲載)

更すること。そして食べる時に味付けが調節できる料理を取り入れることです。また味覚障害のある時にはおいに敏感になるため、青身の魚や香味野菜など、においの強い食材を控えることが重要です。

さらに、栄養素の一つである亜鉛が欠乏すると味蕾細胞が生まれ変わりにくくなるので、慢性的な食事摂取量不足や、亜鉛吸着阻害などの薬剤をとっている場合は、亜鉛が不足しないように注意が必要です。亜鉛は、肉や魚介類、種実、穀類など多くの食品に含まれています。特に多いのはカキ(貝)、牛肉、豚レバー、卵、チーズ、高野豆腐、納豆、アーモンド、落花生などです。

日常生活の注意点は、味覚障害により食事摂取量が減少すると不安になるのは、本人だけでなく、一緒に食事している家族も同じです。栄養のある物を食べなければいけないとストレスになるかもしれないと考えるより、現状でも食べられそうな物を一品でも見つけ、治療を乗り切ってほしいです。

3、4週ごとの治療では次回治療の直前に味覚が回復しやすいです。食事を楽しむにはおいしいタイミングです。おいしい物を食べ、心にも体にも栄養をつけましょう。

味覚障害により食事摂取量が減少すると不安になるのは、本人だけでなく、一緒に食事している家族も同じです。栄養のある物を食べなければいけないとストレスになるかもしれないと考えるより、現状でも食べられそうな物を一品でも見つけ、治療を乗り切ってほしいです。

がん治療中の食事について不安があれば、かかりつけ医や栄養士に相談してください。(第4土曜掲載)



がんに関する質問は
徳島がん対策センター
〈電088(634)6442〉



(平日午前8時半から午後5時まで)へ。