

薬局通信

お薬のことなら <http://shizuken.com/>

はあもにい

No.194

2012年

新年号

(有) 静岡健康企画 ことぶき薬局 TEL055(977)6024 たまち薬局 TEL054(251)1678
ひまわり薬局 TEL053(463)4312 みかん薬局 TEL053(584)2230

新年あけましておめでとうございます

2012年 元旦
ひまわり薬局薬局長 林 正文

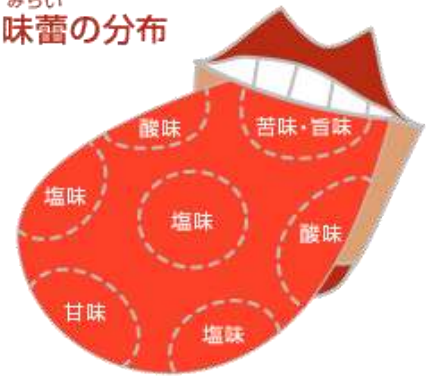


味覚異常について

甘い、苦いなどの味覚は、舌や上あご、のどの奥に広がる味蕾（みらい）という微小な器官で感じます。味蕾は短期間で新陳代謝を繰り返しており、細胞が生まれ変わる時に亜鉛を必要とします。味蕾は加齢とともに数が減少してくるため、高齢になると味覚が衰えてきます。しかし、最近では10代や20代の人にも味覚障害が増えており、その原因のトップは亜鉛不足だといわれています。

また、薬の長期間の服用によっても味覚障害になることがあります。味覚障害を引き起こす可能性のある薬としては、降圧利尿剤、心臓のくすり、抗ヒスタミン剤、ペニシリン系を中心とした抗生物質、ステロイド、ベンゾジアゼピン系を中心とした睡眠薬など多くの種類があります。また、溶血性貧血や糖尿病、肝不全などの肝臓病、舌炎などの舌の病気、ネフローゼなど病気の影響で味覚障害が起こることもあります。また、加齢による歯の数の減少、そしゃく能力の低下、うつ病やストレスも味覚障害を招くことがあるといわれています。

みらい
味蕾の分布



亜鉛の多い食品 ※亜鉛は、牡蠣、牛肉に多く含まれます。

亜鉛を多く含む食品（水分が40%以上の食品で）				（水分40%未満の食品）			
牡蠣(生)	13.2	はまぐりの佃煮	4.2	牛肉(レバー)	3.8	ビーフジャーキー	8.8
豚肉(レバー)	6.9	たらばがに	4.2	鶏肉(レバー)	3.3	パルメザンチーズ	7.3
牛肉(肩ロース)	4.6	コンビーフ缶	4.1	プロセスチーズ	3.2	煮干し	7.2
たまご(卵黄)	4.2	いかなご	3.9	たらこ(生)	3.1	たたみいわし	6.6
食品 100g 当たりの亜鉛の含有量 単位:mg							

偏食をやめ、加工食品を控える

若い世代に味覚障害が増えているのは、亜鉛を多く含むレバーや海藻などを食べないで、ファーストフードやインスタント食品ばかり食べているからだといわれています。また、加工食品には、亜鉛を体内から排出してしまう働きがあるポリリン酸ナトリウムなどの食品添加物や、亜鉛を吸収しにくくする働きがあるフィチン酸という発色剤が含まれています。偏食をやめ、加工食品はできるだけ食べないようにしましょう。また、1人で食事をする人が多い人などは、味覚障害に気がつかず、どんどん症状が悪化してしまい、治るまでに時間がかかってしまうことがあります。なんとなく自分の味覚がおかしいと感じたら、一度かかりつけの医院や耳鼻科などで検査してもらいましょう。

味覚障害の予後

味覚障害に対する亜鉛治療の有効率は、発症6ヶ月以内の症例では70%以上と比較的良好ですが、1年以上経過した症例では50%程度に低下しますので、早期治療が重要です。また高齢者は若い人に比べて治療効果が不良となる傾向がありますが、発症から6ヶ月以内に治療を開始した場合には高齢者でも予後は比較的良好です。

アルコールは適量を守る

肝臓がアルコールを分解するのに、大量の亜鉛を必要とします。そのため、アルコールは適量を守り、酒の肴には、牡蠣、ナッツ類など亜鉛を含む食品を食べるようにするとよいでしょう。