



ヘルスアップ ニュース

4月号〔Vol.129〕フジカワ調剤薬局

4月号 令和7年4月1日
発行所 フジカワ調剤薬局
東みよし町昼間923-1
電話 79-2014 FAX 79-2868

『元氣創造』 “健康でイキイキ・わくわく明るい人生のために”

—健康歳時記—

“味が分からない!? 突然起こる味覚障害”

●○味覚障害の症状? ●○

- ・ 味を感じにくい(味覚減退) ・ 味が分からない(味覚消失) ・ 何も食べていないのに、苦みや塩味を感じる(自発性異常味覚) ・ 甘味や旨味など、特定の味が分からない(解離性味覚障害) ・ 甘いものなのに苦く感じるなど、違う味を感じる(異味症)
- ・ 何を食べても、まずいとを感じる(悪味症)

●○味覚の仕組み●○

人間は、舌の表面にあるブツブツとした赤い点の味蕾(みらい)という部分で、「塩味」「酸味」「甘味」「苦味」「うま味」の5つの基本味を感じています。さらに、味蕾の中にある味細胞(みさいぼう)から味覚神経を介して、脳に「味」が伝わります。



「味覚」とは、おいしさを感じる感覚であると同時に、腐っているものなど人間に有害なものを避けるための重要な役割も担っています。

●○味覚障害が起こる8つの原因●○

- 1. 加齢による味蕾の減少委縮**→老化とともにこの味蕾は減少・委縮することが分かっており、高齢者の味蕾の数は新生児の3分の1にまで減少するといわれています。
- 2. 亜鉛の不足**→亜鉛が不足すると味蕾細胞の新陳代謝が起こりにくくなり、味蕾の働きが悪くなります。過剰なダイエットやファーストフードの取り過ぎなど食生活の乱れがあると起きやすくなります。食品添加物の多い食品は亜鉛の吸収を妨げるものもあります。
- 3. 唾液分泌の低下**→加齢や唾液分泌が低下する疾患(シェーグレン症候群など)によって起こります。唾液は、味の成分を溶解して味蕾へ運ぶ役割を果たしているため、味を感じるには唾液が必要不可欠です。また、唾液は味蕾細胞を保護する役割があります。
- 4. 舌の表面の異常**→舌の表面にある白い苔のようなもの(舌苔)が、疲労や疾患によって分厚くなったり、色が変わることがあります。
- 5. 味覚障害が起こる病気をもっている**→貧血や消化器疾患、糖尿病、肝不全、腎不全、甲状腺疾患などで味覚障害が起きることがあります。また、舌をコントロールしている神経や脳が障害される病気(顔面神経麻痺や脳梗塞、脳出血、聴神経腫瘍、糖尿病など)で味覚障害が起きることもあります。
- 6. 風邪などで鼻がつまっている**→風邪や花粉症などで、炎症により鼻や喉の機能が低下し、五感のバランスが崩れてしまうことで味覚異常が起きることもあります。
- 7. 薬の副作用**→高血圧薬、抗生剤、抗アレルギー剤や向精神薬などの長期服用によって、食物中の亜鉛が吸収されなくなることがあります。抗がん剤の治療によって舌の味蕾そのものや神経が障害を受けることで起こります。
- 8. 心因性のもの**→近年、ストレスの蓄積などによって、味覚を脳に伝える神経や味覚を判断する脳そのものに何らかの異常が起こることが多く確認されています。

《味覚異常の改善のためには、原因に応じた適切な対策が必要!!》

- ①十分な休息：風邪やインフルエンザが原因であれば、十分な休養をとることが大切。
- ②栄養バランスを見直す：亜鉛やビタミンB12を含む食品を積極的に摂取すること。
- ③ストレス管理：過度なストレスを避け、リラックスする時間を持つこと。
- ④口腔ケア：口腔内の清潔を保つために、歯磨きやうがいを徹底することが大切。

当薬局の栄養士による健康レシピ

『豆苗と麩の卵とじ』

えんどう豆の新芽である豆苗(とうみょう)は、たんぱく質やβ-カロテン、ビタミンK、葉酸などが多く含まれています。「豆」と「緑黄色野菜」の両方の栄養を併せ持った栄養バランスに優れた野菜と言われています。



【材料】(2人分)

豆苗;1袋 焼き麩;10g 卵;2個

① だし汁;200cc みりん;大さじ1 砂糖;小さじ1
しょうゆ;大さじ1

【作り方】

- ① 豆苗は根元を切り、軽く洗ってから3等分に切る
- ② 麩は水で戻し、かたく絞っておく
- ③ 卵はボウルに割り入れ、溶き卵を作る
- ④ 鍋に①を入れ煮立たせる
- ⑤ 麩を加えて2~3分煮る
- ⑥ 豆苗を加え、しんなりしてきたら溶き卵を回し入れる
- ⑦ 卵が半熟のうちに火を止め、フタをして2分程蒸らして完成

「.....」

各地から桜の開花の便りが届き、まさに春真っ盛り、全ての植物や生き物がその命を精いっぱい咲かせようとしている今。私の心は、まだ春の訪れが来ておりません。

年末から、体調を崩し入退院を繰り返していた父が、先月5日89歳の生涯を終え、眠る様に天国に旅立ちました。いつかはこんな日が来るとは、分かっていたつもりでしたが、こんなに早く逝ってしまうなんていまだに信じられません。入院中、だんだん弱々しくなっていく姿を見ながらも、早く良くなってお母さんの所に戻ってあげると願いながら病室を後にするとき、何とも言えない寂しい気持ちに駆られました。そんな中、亡くなる何日か前に、病室で父と楽しかったことや昔の思い出話など沢山話することができ、私と父の二人だけの時間を過ごすことができ、本当に幸せでした。

いつも、私のことを気にかけてくれて、主人や子供たちのことを心配してくれてありがとう。優しくした父。厳しかった父。私にとっては最高の父親でした。

今まで本当にありがとう。これからも天国から見守っていてくださいね。

由紀子

4月のイベント情報

《栄養士による栄養相談 開催》
ひとりひとりの生活スタイルに応じて
食事のアドバイスをいたします。

月曜日~金曜日 10:00~16:00

*参加無料、要予約制
お気軽にご相談下さい

◎三好スタンプ2倍セール

毎月第一木曜日・金曜日、開催



*『堀江市清遺歌集』
亡き父が、祖父の遺した歌集より選歌してくれておりましたが、128回をもって終わらせていただきました。長きにわたりお読みくださり、ありがとうございました。