

## 味覚障害と亜鉛

臨床検査科 岡田 志穂

コロナウイルス感染による症状や後遺症のひとつとして、よく耳にするようになった**味覚障害**、そして味覚障害に密接な**亜鉛**、この2つの関係をまとめてみました。

☆そもそも味覚障害とは…

甘味、塩味、酸味、苦味、旨味などの味覚が低下したり、何を食べても味を感じなくなったりすること。また、何も食べていないのに口の中で苦味や塩味等を感じる味覚異常があることを指します。



〈味覚障害の原因〉

- ・老化による味覚機能低下
- ・唾液産生量の低下
- ・偏食による栄養不良
- ・ビタミン不足
- ・鉄分不足（鉄欠乏貧血）
- ・薬剤の副作用
- ・ストレス
- ・亜鉛の低下 ... 他

### 体内の亜鉛が低下すると味覚障害が起こる場合あり！

〈亜鉛低下の原因〉

- ・栄養不良
- ・低アルブミン血症
- ・維持透析療法
- ・長期高カロリー輸液
- ・妊娠 ... 他

私自身、妊娠前期～後期まで味覚異常が出現し、どれほど不快なものか身をもって経験しました。味覚異常が起こった当時、採血検体で亜鉛の値を調べたところ、低値を示し妊娠による味覚障害が起きていることがわかりました。検査後は、亜鉛が多く含まれる食品を積極的に採り栄養バランスにも気を配り過ぎました。



●亜鉛が多く含まれる食品の例

亜鉛は多くの病院で検査することができます。味覚異常が長期的に続くようでしたら、亜鉛を検査してみるのもひとつの手かもしれません。また、耳鼻咽喉科や歯科、内科にて味覚障害を専門で診察している病院があります。そういった病院では、臨床検査技師などの医療スタッフが味覚検査専用の機械を使用したり、味のついた紙を使用したりして検査を実施しています。この検査により何味に障害があるのか、味覚異常の度合いや舌のどの部位に障害が起きているのか判定します。

何はともあれ、必要のある検査を実施することが第一です。まず身体に異変が出た場合は主治医に相談しましょう。