

## Q2 ほかにはどのような原因がありますか？

### 新型コロナウイルス感染症と味覚障害

新型コロナウイルスに感染して味覚障害が起こる仕組みはまだ解明されていませんが、ウイルスによって味蕾の神経が破壊されるのではないかと考えられています。また、嗅覚障害にともない、味を感じなくなるのではとも考えられています。

ある日突然、味がわからなくなった場合は、新型コロナウイルス感染症を疑い、外出や人との接触をできるだけ控え、まずはかかりつけ医などに電話で相談してください。

新型コロナウイルス感染症による味覚障害には、まだ治療法が確立していません。多くは自然に治りますが、なかには半年、1年と長引く場合もあります。

味覚障害を引き起こす原因には、次のようなものがあります。

- ▼風邪や花粉症など
- 味覚と嗅覚は密接に関係しているため、鼻づまりを起こしているときには味覚も低下します。
- ▼がんの放射線治療
- 頸部から頭部にかけてのがんの放射線治療では、ほとんどの場合、味覚障害が起こります。
- ▼ドライマウス
- 唾液の量が減ると、食べ物の味物質が溶け出しにくくなった

また、自己免疫疾患の1つであるシェーグレン症候群は、涙や唾液が出にくくなる病気です。

- ▼味覚障害を起こしやすい病気
- 舌炎、鉄欠乏性貧血、糖尿病、消化器の病気、うつ病、顔面神経麻痺、脳卒中、頭部外傷などの病気が原因となることがあります。
- ▼新型コロナウイルス感染症
- 新型コロナウイルスに感染した人の約半数に味覚障害が起きたと報告されています。詳しくは、左の解説を参照してください。

### A 花粉症や唾液の減少、糖尿病やうつ病などにも原因に

教えて  
ドクター！



知っておきたい  
健康相談室

症状や原因はさまざま

## 味覚障害

味覚障害は、新型コロナウイルス感染症の症状の1つとして注目を集めています。そのため、味覚に不安を感じる人が多いのではないのでしょうか。実は、味覚に異常をきたす原因はたくさんあるのです。異変を感じた場合は早めに受診し、原因を調べるのが大切です。

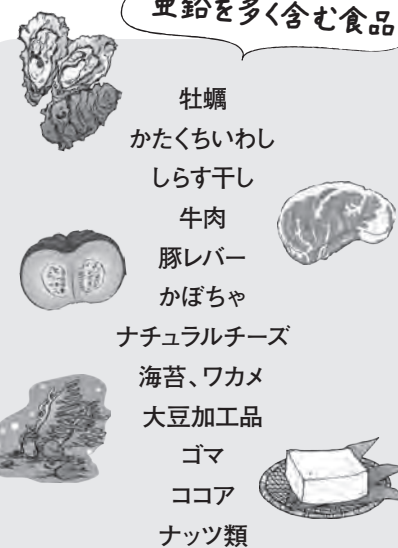


監修 仁保達夫

にほ・たつお  
大船耳鼻咽喉科クリニック院長  
札幌医科大学医学部卒業。横浜市の大学病院とその関連病院などでの20年間の経験を地域医療に生かすために、2020年2月クリニックを開業。幅広い世代の患者さんが気軽に相談できるクリニックを志し、日々診療を行っている。資格は日本耳鼻咽喉科学会認定耳鼻咽喉科専門医・指導医など。

## Q3 どんな検査や治療が行われますか？

### 亜鉛を多く含む食品



亜鉛だけでなく、鉄やビタミン類なども大切です。毎日の食事で、さまざまな栄養素をバランスよくとりましょう。

味覚障害を診断する検査はいろいろありますが、血液検査（亜鉛の値や全身の状態を調べる）のほかに、次の2つが代表的な検査です。

- ▼濾紙ディスク検査
- 味（甘味、塩味、酸味、苦味）をつけた濾紙（ディスク）を舌の上にのせ、それぞれの味の感度を調べます。
- ▼電気味覚検査
- 舌にわずかな電流を流し、舌の神経の働きを調べます。正常の場合は、電流を流したときに金属の味がします。

嗅覚検査、心理検査を行うこともあります。

検査によって原因を特定し、それらに対する治療を行います。薬が原因の場合は担当医に相談し、薬の変更を検討します。

亜鉛は体内ではつくれないため、亜鉛不足の場合は亜鉛製剤を服用します。また、亜鉛を多く含む食品やサプリメントは予防に有効です。

味覚障害を放置すると食事がおいしく味わえず、必要な栄養が不足してしまいます。気になるときは、ぜひ耳鼻咽喉科やかかりつけ医に相談してください。

### A 味覚や唾液、血液などを調べ原因に対する治療を行います

## Q1 味覚障害はどうして起こるのですか？



### 味覚障害の主な症状

- ☐ 味がよくわからない
- ☐ 味がまったくわからない
- ☐ 口の中に何も無いのに、苦味、塩味、渋味などを感じる
- ☐ 5つの基本味（甘味、苦味、酸味、塩味、旨味）のうち、1〜2種類の味が識別できない
- ☐ 甘いものを苦いと感じるなど、本来の味と異なる味を感じる
- ☐ 薄味のものでも濃く感じる
- ☐ 舌や口の片側だけ味がわからなくなる

味覚の感覚が低下・消失したり、本来の味とは異なる味がしたりする状態を味覚障害といいます。味覚は加齢とともに衰えるため、社会の高齢化にともない味覚障害に悩む人は増加しています。

では、私たちはどのようにして味を認識するのでしょうか。人間の舌や口の中には味蕾という味を感じるセンサーが1万个以上あります。味蕾は味細胞の集合体で、受容体が唾液に溶けた味物質を受け取り、味神経を介して脳に味の情報を伝えます。この情報伝達に何らかの

問題が生じて味を正しく認識できなくなるのが味覚障害です。この味覚障害の最大の原因とされているのが、亜鉛不足です。味蕾は約10日で生まれ変わりますが、味蕾の再生に不可欠な栄養素が亜鉛だからです。亜鉛不足は偏った食事から起こることが多いため、ふだんからバランスのとれた食事をとることが大切です。

また、降圧薬、鎮痛・解熱薬、抗がん剤、抗うつ薬などの亜鉛の吸収を抑制したり、唾液の分泌を抑えたりする薬も原因となります。

### A 食生活や薬剤に起因する亜鉛不足が最大の原因です