

# 味覚障害の患者さんへ 美味しく食べられる食事の工夫

東京聖米大学 健康栄養学部  
管理栄養学科 准教授

宮内 眞弓先生



## 味覚障害の主な症状

味覚の変化は個々により異なります。大きく分けると「本来の味と異なるように感じる」「味を強く感じる」「味が薄く感じる」となりますが、「苦味を感じる」、「砂を噛んでいるような気がする」などと表現する方もいます。

### 患者さんが訴える主な症状の例

#### 本来の味と異なるように感じる

- ・ 苦く感じる
- ・ 金属の味がする
- ・ なんだかいつもと違う味がする

#### 味を強く感じる

- ・ 塩辛く感じる
- ・ なんでも甘く感じる

#### 味が薄く感じる

- ・ 味が薄い
- ・ 味がしない
- ・ 砂を噛んでいるみたい
- ・ 食べ物が何かに包まれているみたい

## 食事の工夫

### 脱水に気を付けましょう

食事がとれないと、食事から得る水分も減ってしまいます。

できるだけ水分をとるようにしましょう。

食事があまりとれない状態のときは、スポーツドリンクでも良いでしょう。



### 食事を楽しみましょう

食事の摂取量が減らないようにするには、楽しみながら食べることに。

家族や友人と一緒に食事をしたり、外食したり気を紛らわせて、食事を薬のように「食べなければいけない」と使命感で食べるのではなく、見た目や香りを工夫して楽しみながら食べましょう。



### 身体を動かしましょう

便秘の時は食欲が落ちるので、できるだけ便秘を解消するように身体を動かすことを心がけましょう。

### 食事のタイミングを工夫しましょう

治療中は食事の回数にこだわらず、食べたい時に少量ずつでも食べましょう。

### 口腔ケアをしましょう

口腔内を清潔に保つことで、味の感じ方や口の中の違和感が軽減できます。食べる前に、レモン入りの水を飲むなどして、口腔内をさっぱりさせておいても良いでしょう。

### 作ることにこだわらないようにしましょう

治療中で身体がつらい時は、無理に手作りしようとせず、スーパーやコンビニで買えるものを利用して、簡単な料理を心がけましょう。栄養が偏っても、一時のこととおおらかに考えて、体調が戻ったらバランスよく食べることを心がけてください。

インスタントのうどんが美味しく食べられると聞きますので、いろいろ挑戦してはいかがでしょうか。

## ご家族の方へ

患者さんが食事をとれる状態であれば、なるべく一緒の食卓で食事をしてください。量は少なめに、目でも楽しめるように盛り付けをすると、気が紛れ、楽しく食事ができます。味覚障害であることを理解して、ご本人が好きな味と一緒に探してあげてください。

また、においに敏感になる方も多いため、魚を焼いたりする時などは配慮してください。反対に、においを感じにくくなっている場合もあります。その場合は、色のある食材を使うなど、目で楽しめるような工夫をすると良いでしょう。以前と味覚が異なるので、今まで以上に美味しく感じるものや、今までのようには美味しく感じなくなったものが出てくると思います。好きなものだけ食べるのではなく、いろいろなものに挑戦するほうが良いと思います。

