

## 年齢のせいだけではない



年を取ると、「ものの味が薄い。

おいしくない」と訴える人が多くなる。が、原因は、年齢のせいだけではない。

67歳のOさん。「この頃、食べものの味がへん。頭の検査をしてくれ」と、突拍子もないことを言う。が、患者さんの希望は、むげには断れない。

確かに、軽度認知障害でも、味覚障害のせいで濃い味を好むようになるというデータはある。でも、Oさんに、もの忘れのテストをしても、脳の精密検査をしても異常は見つからない。原因は、頭ではない。やはり舌だ。

味覚は、舌にある味雷みらいの感覚細胞

## 味覚障害

胞の働きによる。中高年ともなれば、味雷の細胞が減り始める。また、味雷を造るには亜鉛が必要となる。だが、亜鉛は、年を取るほどに不足しがちになる。

理由は、体を動かすことが少なくなるので、食欲が落ちて食事の量が減る。好みが偏ってきて、同じものばかり食べるようになるからだ。でも、Oさんは食欲は旺盛だったし、何でも食べた。美味しいものをみると、よだれが出るほどだったという。酒はのまない。舌苔ぜつがいもないし、口の中もきれいだ。これで味覚障害が起きるわけがない。ならば、薬か。というところで、

さらに話を聞くと、Oさんは、高

## 薬やサプリ、注意して

血圧や糖尿病で、何種類もの薬をのんでいる。約1カ月前に降圧剤が増えたという。やはり、薬剤性の味覚障害が疑わしい。

よく使われる医薬品の中にも、亜鉛の吸収を抑制する作用があるものや唾液の分泌を抑える薬もある。薬のみ始めて、2、3週間して味覚がおかしくなったら、主治医と相談してみよう。肥満や便秘症、骨粗しょう症のサプリメントも要注意だ。安全そうな食物繊維やカルシウムも、摂り過ぎれば亜鉛不足の原因になる。落とし穴はどこにでもある。

(石黒修三|いしぐろクリニック  
・脳神経外科専門医、金沢市在住)