



高齢者の味覚障害



味覚障害とは？

口、神経、脳のどこかに障害が起きることで、味がわからなくなったり美味しく感じなくなったりする症状です。

味覚障害は以下の理由で高齢者に多く見られます。

- ・全身の病気が多い
- ・唾液が減る
- ・お口の病気が多い
- ・低栄養になりやすい
- ・薬を飲んでいる人が多い
- ・加齢現象の一つ

味がわからない、美味しくない

食欲が落ちる、食べないために低栄養となる

体調不良、体に力が入らない

要介護になる



高齢者の味覚障害は放っておいてはいけません。他の年齢層と異なり危険をはらんだ要注意のサインなのです。高齢者の味覚障害は単なる感覚障害ではなく、要介護へと重大問題に発展する危険性が高いからです。

さらに、高齢者の低栄養は骨粗しょう症や骨折とも関連します。低栄養を予防・改善するためにも味覚障害を治療して食欲を取り戻し、健康長寿を実現させましょう。

味覚障害の原因はさまざま

全身の病気

かぜ・糖尿病・耳鼻科疾患・腎疾患・肝疾患・消化器疾患・貧血・脳疾患・放射線治療など

口の病気

口腔乾燥症・舌炎・口腔粘膜疾患・口腔力低下症・入れ歯の不具合・虫歯・歯周病など

心因性

ストレス・不安症など

薬の副作用

亜鉛欠乏・鉄欠乏・低栄養など

お口の乾燥（口腔乾燥）と味覚障害

お口の乾燥（唾液の現象）は、味覚障害の原因になります。

- ① 食べ物の味は唾液に溶けて味覚センサー（味蕾）に運ばれます。唾液が少ないと食べ物の味成分が味覚センサーに届かなくなり、味がわからなくなります。
- ② 唾液が少なくなると、口が荒れて味覚センサーが弱ってしまいます。唾液には傷を治す成分や抗菌物質などが含まれており、味覚センサーを守っています。

口腔ケアと味覚障害

高齢者では、虫歯や歯周病のために歯と歯の間に大きな隙間ができて食べ物詰まりやすくなります。そのため歯垢や口腔常在菌が増え、味の不具合を感じます。口腔ケアで口の中を常にきれいにしましょう。

あなたは味覚障害？味覚障害自己チェック表

- 最近食欲がなく食べる量が減った（体重が一ヶ月で一キロ減少は要注意）
- 食べ物の味が感じられない
- 食べ物の味が変わった
- 味はするが、食べ物の美味しさが感じられない
- 食べ物が砂やロウのように感じられる
- 口の中に食べ物がなくても常に味がする
- 口の中が荒れ、傷ついている
- 口が渴き、食べ物がパサパサして食べにくい
- 食べ物がうまく噛めない
- 食べものの匂いがしない

味覚障害の予防法

- ① 「お口の病気」が原因の味覚障害は、毎日の生活で予防が可能です。
- ② 毎日こまめに歯磨き（義歯の清掃）をしましょう。
- ③ 舌の表面を清潔に保ちましょう。
- ④ 毎日できるだけ多くの種類の食材を食べましょう。
- ⑤ 和食を食べましょう。（和食には味覚センサーの再生に必要な亜鉛などが多く含まれています）
- ⑥ 食事はゆっくり時間をかけて楽しく食べましょう。
- ⑦ 入れ歯が当たる、口が乾く、荒れる、うまく噛めないときは我慢せず歯医者さんを受診しましょう。

患者様とご家族の皆様へ

定期的な歯科検診は、味覚障害の予防にも役立ちます。高齢者にはさまざまな原因で「美味しくない」よく起こります。味覚障害の治療を受けて「美味しい」が回復すると、食欲が出て栄養が改善し、体調や全身状態が良くなることがあるのです。

年老いているからとあきらめず、一度歯医者さんの受診をお勧めします。一緒に「美味しく食べて元気に長生き」を目指しましょう！

