

抗がん剤治療と味覚障害

抗がん剤治療の影響で、『味がわかりにくい』『苦みを強く感じる』といった症状がでることがあります。その症状を味覚異常といいます。味覚異常が長引くと食欲がなくなり、体力やQOLの低下につながりますので、対策が必要です。

対策① 口腔ケア

- ・毎食後、歯みがきをして食べカスを残さないようにしましょう。
- ・口内炎がある時に刺激物や極端に熱いもの、硬いせんべいを食べると口腔内を傷つける場合があります。やわらかいものを食べましょう。
- ・口腔内が乾燥しているときは、うがいやガムを食べると潤います。



対策② 症状に合わせた対処方法

症状	対処方法	症状	対処方法
味覚障害 『味を感じにくい、味が薄くなった』	<ul style="list-style-type: none"> ・甘味や酸味は感じやすい ・お酢・レモン・ケチャップ等の利用 ・味付けを濃くする 	食感の違和感 『何を食べても砂を噛んでいるようだ』	<ul style="list-style-type: none"> ・食べにくい食材は避ける ・水分が多い料理は食べやすい ・あんかけやマヨネーズで和える ・のどごしのよい麺類や豆腐、ゼリーを利用する
味覚過敏 『味が濃く感じる』	<ul style="list-style-type: none"> ・味を強く感じる調味料を控える ・過敏に感じる味と反対の味を利用する。塩味が強く感じる人は旨味や甘味を利用する 	自発性異常味覚 『何も食べてないのに口の中が苦い』	<ul style="list-style-type: none"> ・こまめにうがいする ・ミント味やレモン味のシュガーレスガムを食べる ・コクのある料理を食べる
異味症 『醤油が苦く感じる』等	<ul style="list-style-type: none"> ・醤油や塩味は苦みや金属味を感じやすい ・赤身肉や魚の血合いは苦みを感じやすい ・薄味にしたり、あえて味付けしない ・だしをきかせる ・酢を使用する 	味覚変化 『好きな味や食べやすい味が変わった』	<ul style="list-style-type: none"> ・酸味やマヨネーズが好まれやすい ・丼物やカレーは適度な甘みと汁気があり食べやすい ・イモ類やかぼちゃ料理も受け入れられやすい

引用文献(一部改変): YORi-SOU がんナーシング2021年春季増刊



味覚障害は抗がん剤の種類や投与間隔によって良くなったり悪くなったりを繰り返します。当院では抗がん剤治療前に、副作用問診票を用いて味覚障害の有無を確認しています。

味覚障害や食欲低下を感じている患者さんには管理栄養士が栄養指導を行い、どんな料理なら食べやすいか一緒に考え、アドバイスをを行います。