

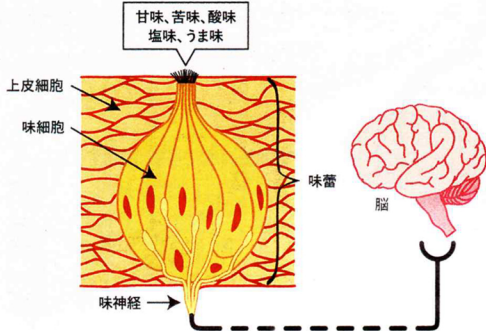


【プロフィール】広島県生まれ。1976年広島大学医学部卒業後、聖路加国際病院内科勤務。99年東京医科大学循環器内科主任教授。2020年から現職。総合内科専門医、日本循環器学会専門医、元日本循環器病予防学会理事長。

人生100年時代の健康管理

桐生大学桐生短期大学部学長 山科 章

⑨ あなたの味覚は大丈夫？



一般社団法人日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会のホームページから許可を得て転載

加齢に伴って骨や筋肉などの運動器、肺や腎臓などの内臓、運動能力などを含めて幅広く

く身体機能が低下していきませんが、五感も例外ではありません。触覚「視覚」「聴覚」「嗅覚」「味覚」も低下します。

視覚や聴覚の低下はもつと受診へつながりますが、嗅覚や味覚の低下は気づきにくく、生活における支障も少ないので、そのままにされることが多

いのです。味覚や嗅覚の障害は新型コロナウイルス感染症の合併症として注目されましたが、まだまだ認知度が低いのが現状です。

味覚障害とは「味がわからない」「味が薄く感じる」「異なった味がする」など、味覚の低下や異常によって生活に支障が出る状態と定義されています。味覚障害があると、せっかくの料理がおいしく感じられなくなり、食欲がなくなったり、食がたまりやすくなったり、栄養不足になったり、味付けが濃くなって塩分や糖分をとりすぎて健康障害につながることが問題なのです。

舌の表面に舌乳頭の味細胞の数が減った

（せつ）に「あう」といって、動きが悪くなったり、小さな字がみえにくく、その中には味覚のみならず、舌に支障が起ることもあります。舌には数種類の味蕾がありますが、一つの味蕾に味を感じる「味細胞」(タシトウ)と新しい「味細胞」(タシトウ)とがあり、その数は約100個あります。舌には数種類の味蕾がありますが、一つの味蕾に味を感じる「味細胞」(タシトウ)と新しい「味細胞」(タシトウ)とがあり、その数は約100個あります。

味は甘味、塩味、酸味、苦味、うま味の5種類に分かれます。舌の場所によって感じる味は異なります。舌の先端は甘味、舌の側面は酸味、舌の後ろは苦味、舌の根元は塩味、舌の奥はうま味を感じます。

食の時は味覚だけでなく、匂い、嗅覚、温度、湿度、食感(触覚)なども感覚情報を含んだ風味を加えて味わっています。味覚障害は味を感じる仕組みがうまく働かなくなることが起こります。

味付けが濃くなって塩分や糖分をとりすぎて健康障害につながることが問題なのです。

舌の表面に舌乳頭の味細胞の数が減った

味は甘味、塩味、酸味、苦味、うま味の5種類に分かれます。舌の場所によって感じる味は異なります。舌の先端は甘味、舌の側面は酸味、舌の後ろは苦味、舌の根元は塩味、舌の奥はうま味を感じます。

食の時は味覚だけでなく、匂い、嗅覚、温度、湿度、食感(触覚)なども感覚情報を含んだ風味を加えて味わっています。味覚障害は味を感じる仕組みがうまく働かなくなることが起こります。

味は甘味、塩味、酸味、苦味、うま味の5種類に分かれます。舌の場所によって感じる味は異なります。舌の先端は甘味、舌の側面は酸味、舌の後ろは苦味、舌の根元は塩味、舌の奥はうま味を感じます。

食の時は味覚だけでなく、匂い、嗅覚、温度、湿度、食感(触覚)なども感覚情報を含んだ風味を加えて味わっています。味覚障害は味を感じる仕組みがうまく働かなくなることが起こります。

保健・福祉

◆毎週月曜連載 桐生大学・桐生大学短期大学部副学長の山科章さんは、同大学医療保健学部の学生などに講義も開講している。

※次回「味覚障害の原因は？」です。