

# 外来通信 Vol.4

平成30年 2月5日

## ～抗がん剤による味覚障害について～

### \*抗がん剤治療とは？

がんの種類や進行の度合いにもよりますが、

- ・がんを治癒させる
- ・がんを小さくする
- ・がんが転移、再発するのを防ぐ
- ・がんの増殖を遅らせる
- ・がんによって起こっている痛みなどの症状をやわらげる、などの目的で行われます。

しかし副作用も多く、悩まれている患者さんもいます。

抗がん剤は、「殺細胞作用」の効果があります。そのため、がん細胞だけではなく、正常な細胞にも殺細胞作用を示すため、(くすりにもよりますが)白血球減少、貧血、出血、下痢、吐き気、口内炎、脱毛、味覚障害、皮膚炎、爪の変化などの副作用が現れるのです。この中にある味覚障害の方でも工夫して、少しでもおいしく食べられる方法を提案したいと思います。



### Q, まず、どうして味覚障害が起きるのか？

**A,** がんそのものによるもの、薬剤の副作用、味蕾の機能低下、食事に関連した症状

(吐き気、口内炎、口腔内乾燥など)が考えられます。

抗がん剤治療中の場合は、舌にある味を感じる部分や味を感じて脳に情報を伝達する神経が影響を受けます。

また、口の中の粘膜障害によっても起こります。

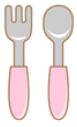
抗がん剤が原因の場合、治療が終了してから1カ月ほどで回復と言われていますが、放射線の場合は、味覚の変化も強く、回復には3~4カ月、中には1年以上かかることもあります。



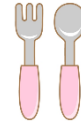
### Q, とくに味覚症状がでるくすりはあるのか？

**A,** たくさんありますが、その中でもフルオロウラシル(5-FU)が知られています。5-FUは、亜鉛の吸収が阻害され、味覚機能の低下が起こります。また、神経傷害により影響が起きる、パクリタキセルやドセタキセル、ビンクリンブラスチンなどがあります。





## Q, 例えばどのように料理を工夫したらいいの？



### A, ・”味がしない” ”味が薄すぎる” と感じる場合

→塩分や砂糖を増やすのではなく、味をはっきりさせる

シチューにバターなどの乳製品を加えたり、煮物にみりんや酒を加えたりする

削り節を煮出した後、しばらく冷ましておく(こうすることでだしがよく出ます)

→酢の物にレモン、かぼす、ゆずなどを添えて酸味を出す

→魚を素焼きではなく、片栗粉をまぶして揚げてから酢醤油につける

→汁物は、みそや醤油の量は普段通りにし、うす揚げを入れかさを増やす



### ・”味が濃すぎる” と感じる場合

→化学調味料(だし)を使用せず、天然のだしを利用してみる

### ・甘みを強く感じる場合

→砂糖やみりんを使用せず、塩や醤油、味噌、ゆずやレモン、酢などを利用してみる  
だし煮やスープ煮のようなものも良い

### ・苦味や金属のような味(例えば：肉類の味)を感じる場合

→肉以外の食べ物でたんぱく質を摂取する

例えば、チーズ・ヨーグルト、牛乳、アイスクリーム、ピーナッツバターなど

また、口直しにキャラメルを食べる

→塩や醤油が苦く感じる場合、だし味やみそ味、レモンなどの柑橘類を使用してみる



## Q, 他の対処方法はあるのか？

### A, 一つ目は、食事の前のうがいです。

口腔内を保湿することで、口の中のネバネバ感が取れ、食べやすくなり、味を感じやすくなるからです。

二つ目は、食間にレモンや梅味のあめを舐めてみる。

レモンや梅などの酸味には唾液分泌作用や殺菌効果があるからです。

ただし、糖分をたくさん摂取しすぎて逆効果になることがありますので、

無糖のものにしたりするなど、食べ過ぎには注意してください。



少し気分を変えて家の中だけではなく、庭やベランダで食事してみたり、家族や友人などを呼んで食べたり、食器を柄ものにしてみたりすることも食欲増進に効果的です。

ぜひ一度試してみてください。

また、緩和ケア外来などでなにかご相談があれば気軽にお尋ねください。