

味覚障害の主な原因

口腔・舌のトラブル

- ・唾液の減少(加齢、薬剤、唾液腺の病気などによるドライマウス)
- ・亜鉛不足(薬剤、加工食品などに偏った食事、全身疾患、過量飲酒など)
- ・口腔疾患(舌苔、舌炎、カンジダ症)
- ・鉄不足、ビタミンB12欠乏症

脳・神経のトラブル

- ・糖尿病性神経症
- ・脳梗塞後遺症
- ・精神的ストレス



93 味覚障害の原因は？

人生100年時代の健康管理

桐生大学 桐生大学短期大学部副学長 山科 章



【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。

前回、味覚障害は気付きにくく、食欲低下から栄養不足、濃い味にすることから塩分や

か。加齢とともに味蕾や味細胞の数が減少し、唾液腺から分泌される唾液の量も減ります。唾液の量が減ると食べ物の中の味物質が溶けにくくなるので味細胞まで届きにくくなりま

糖分の摂取過多につながることを紹介し、味を感じるのは舌の表面にある味蕾(みらい)の味細胞(みさいぼう)であることを説明しました。

味覚には、食べ物を感じる味蕾を刺激する、味をきわめ、危険なものを食べないようにする、唾液や消化液の分泌を促進して消化を促進する、などの大切な役割があります。味覚が障害される原因は何でしょうか。

味細胞への血流が低下します。特に糖尿病では神経障害を合併しやすいので、味細胞からの脳への神経伝達にも問題が起きます。

最近、注目されているのは亜鉛不足です。亜鉛は鉄と同じように体には必須のミネラルですが、不足するときにさまざまな問題が起きます。体内にはわずかに2〜4%程度しかありません。微量ミネラルですが、体の中のさまざまな化学反応に必要な酵素に不可欠です。食べ物の消化や吸収、さまざまな物質の代謝に必要なのです。

亜鉛が不足するとたんぱく質やDNAの合成がうまく行えなくなります。DNAは細胞の核の中の染色体の中にある体をつくる設計図です。子供で亜鉛が不足すると成長障害が起きます。大人では皮膚炎、生殖機能の低下、脱毛、慢性下痢、免疫低下、神経感覚障害などのさまざまな症状を起します。味覚

が低下するので味覚障害が起きます。亜鉛は魚介、肉、藻や野菜、豆や種など多くの食材に含まれていますが、亜鉛の吸収を妨げる物質、排せつを促進する物質があると不足します。その代表は、若い世代での、食生活の乱れによる亜鉛欠乏が問題となっています。

◆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。

保健・福祉

疾病名	3週間前報告数	2週間前報告数	1週間前報告数	今週の報告数
インフルエンザ	256	306	400	356
RSウイルス感染症	16	7	12	7
咽頭結膜熱	4	11	6	11
A群溶連菌咽頭炎	2	5	13	7
感染性胃腸炎	216	309	473	473
水痘	3	4	2	11
手足口病	2	3	1	1
伝染性紅斑	0	2	0	0
突発性発疹	7	16	16	19
ヘルパンギーナ	0	1	0	0
流行性耳下腺炎	3	0	0	4
急性出血性結膜炎	0	0	0	0
流行性角結膜炎	5	3	0	0
細菌性髄膜炎	0	0	0	0
無菌性髄膜炎	0	0	0	0
マイコプラズマ肺炎	0	0	0	0
クラミジア肺炎	0	0	0	0
感染性胃腸炎(ロタウイルス)	0	0	0	0
インフルエンザ(入院患者)	5	1	0	0
風疹	0	0	0	0
麻疹	0	0	0	0
百日せき	1	1	0	3

群馬県の感染症サーベイランス(1月23〜29日)

はやってる病気は?

みなさん、こんにちは！ホクはインフルくん。ことしのふゆはとにかく寒い。かぜもつめたく、ミにささるようだね。こよみのうえではリッシュンをすきて、はやくハルよこい！ってシンキョウですね。

コロナちゃん、けんないのかんせんしやうもじよじよにげんしやうけいこうにあるようだ。クニのほうしんもとくにコウドウセイゲンもなく、サンカゲツゴにはホクとおなじいちづ

けになりそうだね(笑)でもシホウシヤはまいにちでてる。おのおのカンセンよぼうたいさくはきをゆるめずしっかりやろう(笑)ワクチンもオミクロンたいおうがまたのヒトはこうりよしませう。ほくもひびきにあはれてるよ。ショウ・チュウ・コウではガクキュウヘイサもでてる。ジュケンシーズンでもあるからとくにカンセンしないよううしかりとタイチョウカンリにきをつけてせいかつしよう(笑)それじゃまたね！。つづく。

(6日、桐生市医師会)

広告 「STOP! 突然死」——。桐生タイムス 心肺蘇生・AED事業 協賛各社

協賛事業所様随時募集中...詳細は☎0277-46-2511 桐生タイムス社まで

AED設置施設 私たちはAEDを設置し安全確保に努めています

公共施設ほか、その他の設置状況についてはインターネット等で公開されています。

恵愛堂病院 みどり市大間々町大間々504-6 ☎0277-73-2211	中島歯科医院 桐生市琴平町11-11 ☎0277-22-0008	足仲保育園 桐生市相生町1-621-2 ☎0277-52-1620	認定こども園 ひかりこども園 桐生市東4丁目1-18 ☎0277-44-3795
岸病院 桐生市相生町2丁目277 ☎0277-54-8949(代)	GOOD LIFE GOOD TOOTH ISHII DENTAL CLINIC 歯みがきで始まり歯みがきで終わる毎日。その間にある「豊かな暮らし」を提案しています。 栃木県足利市栗鹿町2-23-3 ☎0284-62-0881 http://www.2-ishii.com/ @ 2_ishii_dental	認定こども園 たかのす聖母保育園 桐生市川内町2丁目81-4 ☎0277-65-9128	認定こども園 菱保育園 桐生市菱町3丁目1992 ☎0277-45-0112
田島電気株式会社 桐生市広沢町間ノ島70 ☎0277-52-8011(代)	市場にもAEDがあります 桐生地方卸売市場株式会社 みどり市笠懸町阿左美2761-1 TEL.0277-46-6282	ひまわり保育園 桐生市相生町3丁目683-1 ☎0277-52-9109	認定こども園 だいやう保育園 桐生市広沢町3丁目3601 ☎0277-53-8313
関田内科クリニック 桐生市相生町5丁目284-21 ☎0277-54-2511	JAにっただみどり みどり市笠懸町鹿235番地2 TEL.0277-30-8511 URL http://www.jagunma.net/nittamidori	桐生市 ビニールハウス建設・農業用資材卸販売 全農くんま指定 三高産業株式会社 桐生市境野町7-1860 TEL.0277-43-7181(代) FAX.0277-43-5380	
北川内科クリニック 桐生市錦町2丁目12-2 ☎0277-44-7706			