

からだのとしよかん通信



化学療法による味覚障害 2013年2月号

だんだん日が長くなってきました。
まだまだ寒い日は続きますが、春が近づいているのが分かり嬉しいです。

今号は、「味覚がおかしくなってしまったら？」について、
がん看護専門看護師の柏木看護師からのミニレクチャーです。
原因と、その対処法について紹介します。

1. 味覚障害はなぜ起こる？

味を感じにくい、いつもと味が違うなどの「味覚障害」の原因は化学療法のさまざまな影響で起こると考えられています。

味を感じるセンサー「味蕾（みらい）」が障害を受けると、甘味・酸味・苦味・塩味・うま味を感じにくくなります。また、味を伝える神経の障害、味覚細胞の生まれ変わりに使う「亜鉛」の不足、口内炎や唾液の減少なども原因となります。そのほか、吐き気が起こったときに食べた物の味が、吐き気の不快感と結びついて記憶され、その食べ物だけの味の感じ方を変えてしまうこともあります。

2. 生活の工夫

好きだったものがおいしくない、金属の味がするなど、味覚障害かなと思ったら医師や看護師に相談してください。また、口の中を点検して白っぽくなったり痛みを感じたりしないか確認しましょう。味覚障害の多くは治療が終わると1か月ほどで回復してきます。表を参考にいろいろ試してみて、口に合う食事を根気よく探してください。

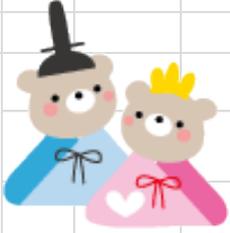
<食事の工夫の例>

味の変化	食事の工夫
塩味を感じにくい	<ul style="list-style-type: none"> ・塩分制限がなければ、やや濃い味つけをする ・塩分制限がある場合は、だしの味を濃くする
金属の味がする、苦味が強い	<ul style="list-style-type: none"> ・苦味を感じやすいコーヒーや紅茶、牛肉や豚肉を避ける ・だしやうま味を生かした薄味の汁物を食べる ・金属製の食器を使わない
舌の感覚がおかしく味が無い	<ul style="list-style-type: none"> ・酸味、カレー味、わさび、梅味などを試す ・食べ物をやや冷ます（味が敏感な温度はぬるめ）
その他	<ul style="list-style-type: none"> ・亜鉛の多い食事（貝類など） ・口の中をきれいにし、舌ブラシでみがく ・あめやフルーツジュースで口の中をさっぱりさせる ・栄養士に食事の相談をする。

****からだのとしょかんにある口腔ケア・副作用対策の本****

雑誌 きょうの健康			内容	受入番号
号	年	月		
282	2011	9	高血圧/股関節痛/大腸がん/PTSD/ 口腔ケア /気になるやせ	Z1-282

雑誌 がんサポート				受入番号
巻	号	年	内容	
7	13	2009	副作用対策特集 (2009年⑫)	Z5-78
8	13	2010	消化器がん&副作用対策特集 (2010年⑪)	Z5-91
9	6	2011	副作用・緩和ケア特集 (2011年④)	Z5-99
10	8	2012	副作用はこう緩和する (2012年⑦)	Z5-116

	静岡県立静岡がんセンター 小冊子			Z18
			がん治療による 口腔粘膜炎 口のトラブル に備える	Z18-1
			がん治療における口腔トラブルとケア がんの薬物療法による 口腔粘膜炎とケア	Z18-12
			がん治療における口腔トラブルとケア 頭頸部領域のがんへの放射線療法による 口腔乾燥症とケア	Z18-13
			がん治療における口腔トラブルとケア がんの緩和ケアにおける 口腔トラブルとケア	Z18-14

がん放射線療法看護認定看護師のご紹介

よろしくお願ひします！

後藤加奈子です



放射線療法の適応は根治から症状緩和まで幅広く、身体的侵襲が少ない治療ですが、治療中も治療後も有害事象の発生に注意が必要です。そのため、患者さんが有害事象のセルフケアやコントロールできるよう支援していきます。

******* 患者会のご紹介 *******

《さつき会》

内容:前立腺がんについての学習と会員相互の情報交換と精神的支え合いの活動を通して、日常生活を豊かに送ることを目的に、平成15年から活動しています。

例会:年3回程度、がんセンターのお医者さんを講師にした勉強会と懇談会、年1回の会食懇親会を行っています。

会費:年会費 1,500円

問い合わせ先:羽入さん 電話 0250-24-9676

コメント:がんセンターの患者さんが対象です。他の方のお話を聞くだけで、気持ちが楽になることもあります。一人で悩まず、参加してみませんか？