



薬局でお薬をお渡しする際に、食事をおいしく食べる事ができているかをお聞きすることがあります。「なぜ、食事の事をきくのか？」と不思議に思われる方も多いかと思いますが、お薬の影響で「**味覚障害**」という副作用が起きることがあるからです。

味覚障害が続くと、食欲が低下し、体の抵抗力が落ちたり、持病の悪化につながる事も心配されます

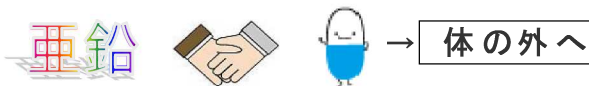
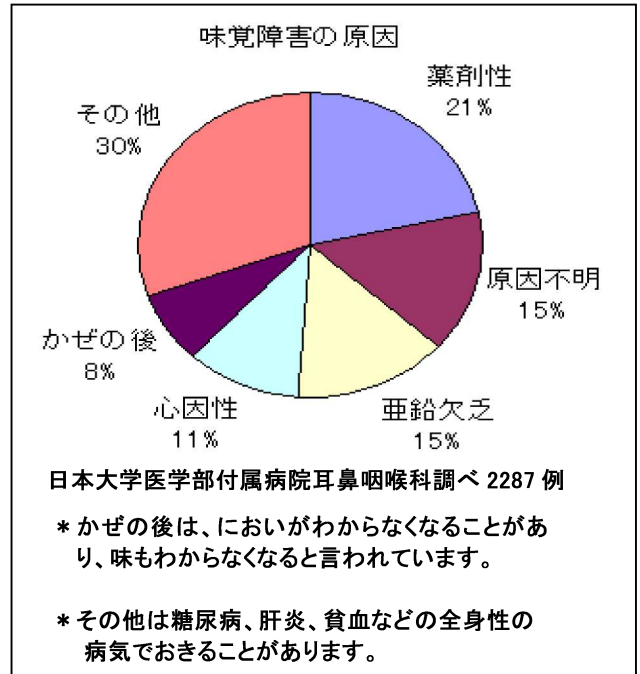
### 《味覚障害とは》

- 1) 味の感じ方が弱くなる。味が薄く感じられる
- 2) 味が全くわからない
- 3) 口の中に何も無いのに、「苦み」や「甘み」、「渋み」、「金属味」などが続く
- 4) 甘味、塩味、酸味、苦味のひとつ以上の味がわからない
- 5) 食べ物、飲み物などが本来の味と異なった味に感じられる
- 6) 食べ物、飲み物などが嫌な味に感じられる
- 7) 味覚が異常に強く感じられる

など多くの症状があります。

お薬による**味覚障害**は、**何種類もの薬を長期間服用している高齢者**の方に起きやすいと言われています。

味覚障害が起きる原因の一つとされているのは、服用している薬と体の中の亜鉛(Zn)という成分がくつつき体の外にでてしまうからです。



**亜鉛**は、体に必要な微量元素で舌で味を感じたり、皮膚や爪を健康に保つなどの働きをしています。亜鉛の1日の推奨摂取量は、日本人の成人男性で**9mg**、女性で**7mg**です。

亜鉛を多く含む食品をとっても**<味がしない>**などの症状が続くときはサプリメントなどで亜鉛をとる事が必要かもしれません。

### ＜亜鉛を多く含む食品＞



植物性食品



動物性食品



食品	亜鉛 (mg/100g)
そば粉、全層粉	2.4
小麦、強力粉	3.0
凍り豆腐	5.2
えんどう、塩豆	3.6
ごま、いり	5.9
焼きのり	3.6
アーモンド、フライ	4.4
切り干し大根	2.1
抹茶	6.3
ピュアココア	7.0

〔「五訂増補日本食品標準成分表」のデータより引用〕

食品	亜鉛 (mg/100g)
あわび、水煮缶	10.4
かき、養殖	13.2
たらばかに、水煮缶	6.3
するめ	5.4
うし、かたロース	6.4
ぶた、肝臓	6.9
ラム、かた	5.0
若鶏肉、もも	2.9
バルメザンチーズ	7.3
鶏卵、卵黄	4.2

〔「五訂増補日本食品標準成分表」のデータより引用〕

薬局で、亜鉛などのサプリメントを購入される時は薬剤師にご相談下さい。

飲み合わせを確認できるので、お薬手帳を持参される事をおすすめします。

又体の中の亜鉛の量は血液検査でわかります。心配な方は医師にご相談下さい。 参考文献: 調剤と情報 2008/10 月号

**どこの病院・診療所の処方せんにも対応できます。**

(お薬によっては時間がかかることがあります) あすなる武川薬局

TEL 0551-26-3800

FAX 0551-26-3810