

味覚・嗅覚障害

抗がん剤治療開始後から、味覚・嗅覚が変化することで食べ物が苦く嫌な味がしたり、塩味に鈍感になったり、匂いが鼻について食欲が低下したりすることがあります。

塩味やしょう油味が苦く感じ、金属味がする場合があります。甘味に対しては敏感になったり、また逆に甘味を感じなくなったりする場合もあります。

* 塩味・しょう油味などが苦く感じ、金属味がする場合

- ・塩味を控えめにしてみましょう。
- ・だしをきかせてみましょう。
- ・ゴマやゆずなどの香り、酢を利用してみましょう。

* 甘味に対して敏感になり、何を食べても甘く感じる場合

- ・砂糖やみりんの使用を控えてみましょう。
- ・みそ、塩、しょう油などの塩味をきかせてみましょう。
- ・酢の物、酸味のあるジュース、新鮮な果物、ゆず、レモンなどを食事に取り入れてみましょう。

* 味を感じない場合

- ・食感の強い食材を取り入れ、食感を楽しめる食事にしましょう。
例) ごぼう、こんにゃく、生野菜
- ・味に甘味、塩味、酸味などメリハリをつけましょう。
- ・人肌程度に冷まして食べましょう。

味覚障害のある場合は匂いにも敏感なことが多いので、その場合は納豆、にんにく、にらなどの匂いの強い食材は控えましょう。

味覚・嗅覚の変化への対応

- ①濃い味の調味料を用いましょう（塩味、甘味）
- ②カップめん、めん類、カレーライス、果物を活用しましょう。
- ③味が残る食べ物、新鮮な果物やキャンディ、酢の物、漬物、レモンジュースなどがお勧めです。
- ④食べ物の匂いが気になる場合は、冷たくした料理や室温に冷ました料理がお勧めです。
- ⑤匂いで吐気が誘発される場合は、その時期だけは他の人に料理を頼むようにしましょう。また、タバコや香水などの匂いのある場所は避けましょう。