

化学療法を受けるがん患者さんの味覚変化 —治療中でもおいしく食べる工夫—

群馬県立県民健康科学大学
看護学部 狩野太郎

e-mail: tarok@gchs.ac.jp 電話:027-235-9554
(食事の工夫や体験談をぜひお聞かせください！)

化学療法と味覚変化

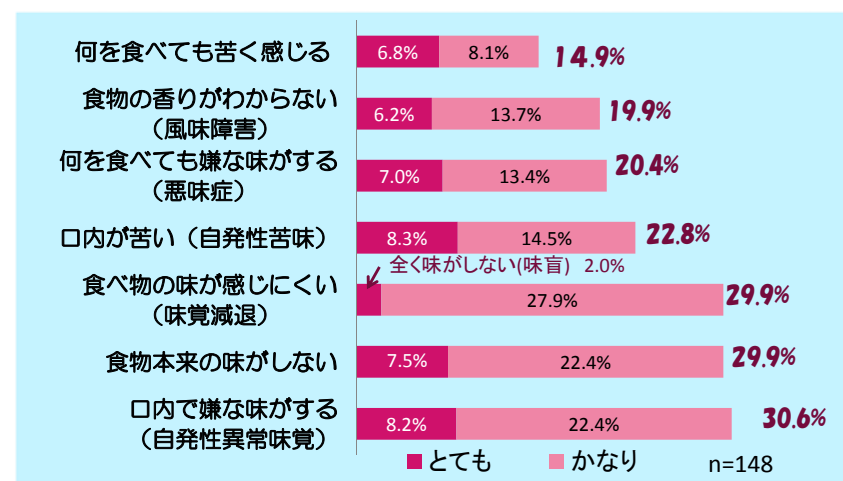
- 味覚変化は化学療法を受けるがん患者さんの3-7割にみられる副作用です
- 使用のお薬や治療期間によってさまざまな症状が出ますが、あまり詳しい報告はあまりありません
- 味覚変化は食欲や食べる楽しみの低下につながり、ご家族や仲間との大切な時間を台無しにしてしまうなど、毎日の生活に大きな影響を与えます
- 毎日の生活を楽しみ、より良く生きてゆくためには、単に「食べられる」だけでなく、「おいしく食べる」ことが大切です！

→今日は皆様とご一緒に患者さんの苦痛や悲しみについて考え、おいしく食べるための工夫についてお話しします

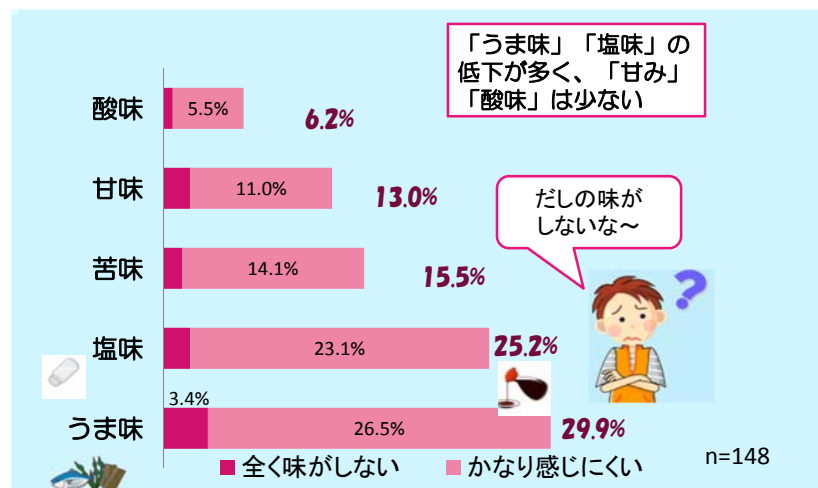
おいしく食べることの意味

- すべての生命活動の源である摂食行動(食事)を、様々な快刺激により楽しく幸せな活動にしてくれる
→食事はおいしいから幸せで楽しい時間となるが、おいしさを伴わなければ、一日三度の大変な苦行
- おいしく食べるための工夫が栄養バランスを向上
- 生まれてから老いて死ぬまで、毎日の生活の中で一番の楽しみ
- 家族や仲間の絆を深め、祝賀の席を盛り上げるとともに、疲れや不安、悲しみを癒やしてくれる

化学療法患者さんに見られる様々な味覚変化症状

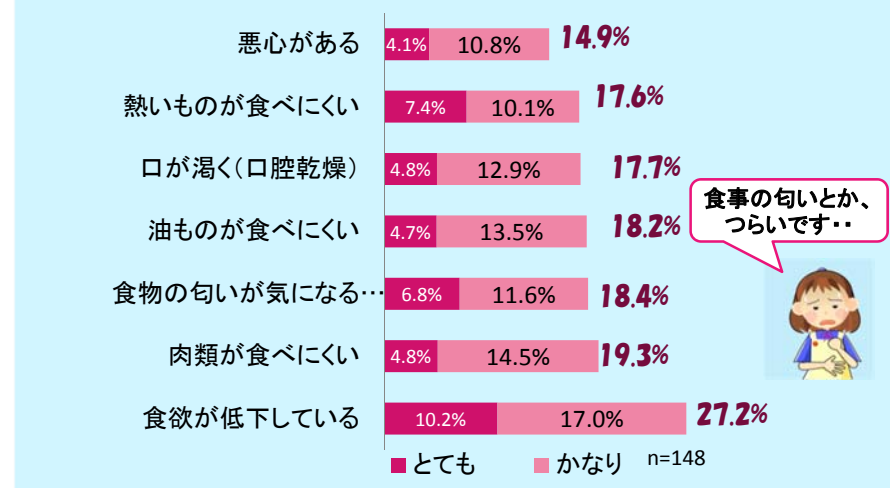


基本味ごとに見た味の感じにくさ



引用: 狩野太郎, 化学療法に伴う味覚変化への援助, がん看護19(2), 166-172, 2014.

味覚変化の随伴症状



引用: 狩野太郎, 化学療法に伴う味覚変化への援助, がん看護19(2), 166-172, 2014.

味覚変化症状の特徴

- 口の中が苦かったり、なんともいえないいやな味がする、という人が多い
- うま味や塩味が感じにくいので、たいていのものがおいしくなくなる
- 甘味や酸味は比較的保たれやすい
- 食欲低下、肉類や油ものが食べにくい、においが気になるなど、不快症状を伴う人が多い

くわしくはお手元資料p10
表1をご参照ください

味覚変化にともなう生活の不利益

心理的困り事	食べる幸福感の減少	<ul style="list-style-type: none"> ・好物がおいしくない ・期待した味がせずがっかり ・食べたいものが少なくなってしまった ・食べる楽しみがなくなった ・おいしく食べられず張り合いがない ・我慢して食べている
	孤独感	<ul style="list-style-type: none"> ・おいしくない不満は他人にはわからない
社会的困り事	家事への支障	<ul style="list-style-type: none"> ・味付けが変わってしまう ・調理ができない
	社会的交流の減少	<ul style="list-style-type: none"> ・外食に行っても張り合いがない ・会食に参加しにくい ・味やにおいが気になり外食ができない
	食事選択肢の減少	<ul style="list-style-type: none"> ・肉や魚が食べられない ・酸味がないと食べられない ・水分がないと食べられない

味覚変化症状の出現時期

- 化学療法当日の夕方から3-4日目頃に症状が出現し、治療後1-2週間で回復する人が多い
- 味覚変化症状が回復しないまま、次の治療がはじまってしまう人も見られる
- 症状が長引く場合も、化学療法が終われば通常3-4週間程度で回復することが多い

味覚変化症状の不思議

- 多くの人が塩味の低下を訴える一方で、「塩味を強く感じる」と、正反対の症状を訴える人も見られます
- 嗅覚の低下を訴える人がいる一方で、逆に嗅覚の過敏と匂いに対する嫌悪感を訴える人もいます(ただし嗅覚検査を行った研究では、化学療法にともなう嗅覚機能の向上は否定されています)

化学療法患者さんの味覚変化がよく分からないわ・・・



味覚変化症状評価スケールの紹介

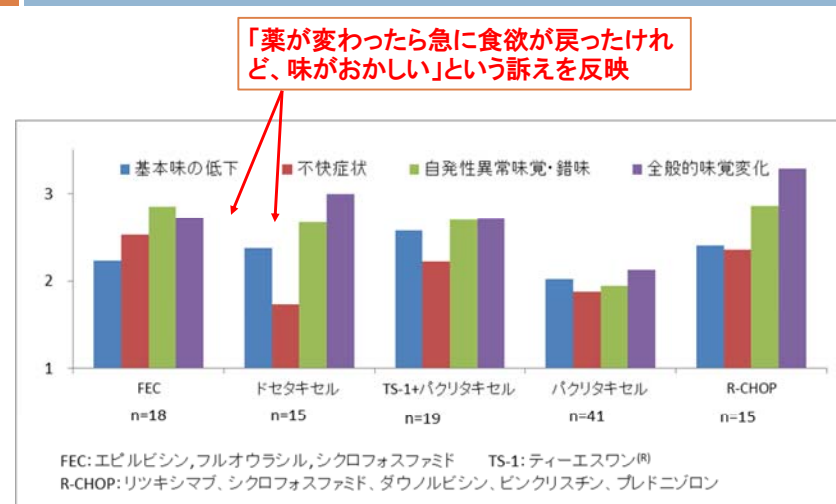
CiTAS* 日本語版
* Chemotherapy-induced Taste Alterations Scale

お手元資料p9

以下の文は、味覚の変化にかかわりのあるさまざまな症状や困り事をあらわしています。
最近一週間のあなたの状態にもっともあてはまる番号に一つだけ○をつけてください。

I. 味の感じ方の変化	ふつうに感じる				
	少し感じにくい	多少感じにくい	かなり感じにくい	全く味がしない	
1 食べ物の味が感じにくい	1	2	3	4	5
2 甘味が感じにくい	1	2	3	4	5
3 塩味が感じにくい	1	2	3	4	5
4 酸味が感じにくい	1	2	3	4	5
5 にが味が感じにくい	1	2	3	4	5
6 うま味(だしやスープの味)が感じにくい	1	2	3	4	5

症状評価スケールを用いた研究成果



症状のタイプとメカニズム

1. 亜鉛欠乏にともなう味覚変化

- ・数回の化学療法により味覚がだんだんと低下します
- ・食欲はあるのに味が感じにくく、おいしく食べられない状態です
- ・亜鉛不足の際に見られる嗅覚の低下や爪の変化を合併することがあるため、抗がん薬の影響による亜鉛不足が関係していると考えられます

症状のタイプとメカニズム

2. 苦味や口腔乾燥をともなう味覚変化

- ・化学療法の直後から数日間にかけて口の中に苦みなどのいやな味を感じるもので、口腔乾燥を合併することが多く見られます
- ・抗がん薬やその代謝物が唾液に溶け出して、苦味をもたらす一方、口腔乾燥も苦みの出現に関与していると考えられます

症状のタイプとメカニズム(仮説)

3. 生体防御型味覚変化(仮称)

- ・食欲低下やにおいへの嫌悪感を伴う味覚変化症状で、治療後数日間だけみられます
- ・つわりや、二日酔いに似た症状で、身体が口から飲食物が入るのを拒否しているような印象です
- ・不快な味覚変化症状も、抗がん薬投与をきっかけに警戒レベルを高めた生体防御システムが、これ以上毒物を摂取させまいとがんばっている、と考えれば少しだけ許せる気持ちになれる、かもしれません・・



嫌な匂い、苦い味...
食べないほうがよさそうござる

*動物にとって不快な味や匂いは腐敗や毒物のシグナルであり、悪心嘔吐は毒物排除機構

「味覚変化症状の不思議」の解釈

- 「嗅覚低下」と「嗅覚過敏」という正反対の症状について、前者は「1. 亜鉛欠乏にともなう味覚変化」、後者は「3. 生体防御型味覚変化」と考えれば矛盾なく説明がつきそうです
- 塩味の低下と増強については、前者は単に塩味の低下、後者はうま味の低下に伴い相対的に塩味が強く感じられている状態と考えられます*

*「だし」の効いていない吸い物や味噌汁は、うま味が不足して塩辛く感じるのと同じ現象です



味覚変化に対する対策のポイント

- ①味覚変化症状を軽減する
- ②症状の出現期間を短縮させる
- ③食事摂取量を確保する
- ④食べるよろこびを大切にする


症状に合わせた対処法

食欲はあるのに味覚変化によりおいしく食べられない
治療開始後徐々に味が感じにくくなってきた

- 亜鉛補充による症状軽減が期待できる
- 市販の亜鉛サプリメントや、胃潰瘍治療薬であるポラプレジンク(プロマック®)を使う方法があります(主治医の先生に相談してみてください)
- 亜鉛を多く含む食品は、カキ、そば、玄米、赤身の豚肉、チーズなど



口中に苦みや嫌な味を感じる、何を食べても苦い

- 症状が強い治療後数日間のこまめなうがいや、酸味のあるガムやキャンディーの利用により、症状の軽減と出現期間の短縮に役立つ 
- 苦味や嫌な味が気になる時期は時々ティッシュペーパーで舌を拭くと症状が軽減するという人もいます
- 口内の苦みや金属味は、食事の最中には消失することが多いので、休まずテンポ良く食べれば最後までおいしく食べられる
- マヨネーズ、牛乳、ゴマやバターなどでコクをプラスしつつ、苦味などのいやな味をマスキング

調理法のポイント

- すし酢やトマトケチャップなどを利用して甘酸っぱい味付けにする
- 肉や魚は焼くより煮るほうがおいが軽減
- 化学調味料ではなく鰹節や昆布で出汁を取ると苦味が気にならなくなることがある
- 野菜の甘味やうま味を活かす
- 食感や香り、季節感、彩りの美しさへの配慮
(味が感じにくくても、目や耳で楽しみ、季節の変化を感じ、年中行事を楽しむ)

味覚変化出現時の食事のポイント

お手元資料p11
表2参照



引用:池田稔 編, やさしい味覚障害の自己管理, 医業ジャーナル

味覚変化にともなう不利益への対処法

対処	問題焦点型コーピング (問題解決に向けた対処)	<ul style="list-style-type: none"> ・味覚がよいときに外食する ・食べやすい食品を工夫する ・インターネットで対処法を調べている
	情動焦点型コーピング (つらい気持ちの軽減に向けた対処)	<ul style="list-style-type: none"> ・仕方がないことと受け入れている ・治療が終わるまでの辛抱と思っている ・食事以外の楽しみを大事にしている ・食べられているので心配しない
サポート	手段的サポート (具体的な手助け)	<ul style="list-style-type: none"> ・家族がいろいろ工夫してくれる ・味付けを代行してくれる
	情緒的サポート (精神面への手助け?)	<ul style="list-style-type: none"> ・調子を見て外食に誘ってくれる ・家族に心配されるのが負担 ・食べろと言われて口論になる

味覚変化に備え普段から心がけたいこと

- さまざまな料理にチャレンジして食事の選択肢を広げておく
- 特に酸味のある料理や缶詰などを使った簡単料理に馴染んでおくと強い味方となる
(トマト味、マヨネーズ味、梅味、シーチキン、さば缶、魚肉ソーセージ)
- 食事を通して季節を楽しむ(行事、季節の食材)
→美味しく楽しい食事の思い出をたくさん作っておく
- 男子厨房に入れ

味覚変化を抱える患者への家族からの支援

- 食べる、食べると言わない(重要！)
- 食べたいときに食べたいものが食べられるよう支援(コロッケが食べたいと言ったら、コンビニへダッシュ)
- 心配しすぎてあれこれ押しつけず、本人の求めに応じていつでも手助けできるように見守る、待つ
- 匂いがつらいときや味付けがうまくいかないときは調理を代行する
- 盛りつけは少なめで上品に、会話や雰囲気を楽しめるよう配慮する
- おいしく食べられたら一緒に大喜びする

味覚変化を抱える患者から家族への支援

- 「食べる、食べる！」「食べなきゃダメ！」「薬だと思って食べなさい！」「ちゃんと食べなきゃ治るものも治らない！」「具合が悪ければ寝ている！」などのきつい言葉は、家族の不安の表れ
- 「心配かけてごめんね。今はおいしく食べられないけど、食べられるようになったら一緒においしいものを食べましょう！」「食べられるもので、なんとか今を乗り切るから応援してね」など、家族の気持ちを受け止めて(患者さんもつらいけれど、家族もつらいのです…)

おわりに

- 味覚評価スケールの翻訳許可を求めてきたのは、イタリア、フランス、トルコ、韓国、中国の研究者 →料理がおいしく、食事を大切にす国々
 - 長期にわたって一人暮らしをしていたり、元々食事に頓着しなかったという患者さんは、味覚変化に伴う困りごとの訴えが少ない
- 味覚変化に伴う困りごとが多いのは、豊かで幸せな食卓を囲んできた証。おいしい思い出話もまた幸せ！
- 症状の軽減や食事の工夫により、「おいしい！」の笑顔が増えますように！

化学療法に伴う味覚変化評価尺度 CiTAS 日本語版

以下の文は、味覚の変化にかかわりのあるさまざまな症状や困り事をあらわしています。
最近一週間のあなたの状態にもっともあてはまる番号に一つだけ○をつけてください。

I. 味の感じ方の変化

	ふつうに 感じる	少し感じ にくい	多少感じに くい	かなり感じ にくい	全く味が しない
1 食べ物の味が感じにくい	1	2	3	4	5
2 甘味が感じにくい	1	2	3	4	5
3 塩味が感じにくい	1	2	3	4	5
4 酸味が感じにくい	1	2	3	4	5
5 にが味が感じにくい	1	2	3	4	5
6 うま味（だしやスープの味）が感じにくい	1	2	3	4	5

II. 不快な味覚変化

	いいえ	すこし	まあまあ	かなり	とても
7 食べ物の香り（風味）がわからない	1	2	3	4	5
8 何を食べてもいやな味がする	1	2	3	4	5
9 食べ物本来の味がしない	1	2	3	4	5
10 口の中が苦い	1	2	3	4	5
11 口の中でいやな味がする	1	2	3	4	5
12 何を食べても苦く感じる	1	2	3	4	5

III. 不快な症状や困り事

	いいえ	すこし	まあまあ	かなり	とても
13 吐き気やむかつきがある	1	2	3	4	5
14 食べ物の匂いが気になる	1	2	3	4	5
15 熱いものが食べにくい	1	2	3	4	5
16 油ものが食べにくい	1	2	3	4	5
17 肉類が食べにくい	1	2	3	4	5
18 食欲が低下している	1	2	3	4	5

CiTAS 日本語版マニュアル

1. 記入漏れの有無をチェック
2. 下位尺度ごとに得点を合計し項目数で割って得点を標準化
 - 【基本味の低下】
Q2-6を合計し5で割る
 - 【不快症状】
Q13-18を合計し6で割る
 - 【自発性異常味覚・錯味】
Q10-12を合計し3で割る
 - 【全般的味覚変化】
Q1、Q7-9を合計し4で割る

表1 化学療法にともなう味覚変化症状

コアカテゴリ	カテゴリ	サブカテゴリ
味覚変化	みかくげんたい 味覚減退	<ul style="list-style-type: none"> ・全体に味が感じにくい ・塩味が感じにくい
	じはつせい いじょう みかく 自発性異常味覚	<ul style="list-style-type: none"> ・いつも口が苦い ・唾液に薬の味がする
	いみ 異味	<ul style="list-style-type: none"> ・食べものの本来の味がしない ・煎茶がまずくなる ・コーヒーがまずくなる
	さくみ 錯味	<ul style="list-style-type: none"> ・苦くないものに苦味を感じる ・塩味が苦く感じる ・麺のつゆが苦い
	あくみ 悪味	<ul style="list-style-type: none"> ・何とも言えずいやな味がする
不快症状	みかくかびん 味覚過敏	<ul style="list-style-type: none"> ・塩味を強く感じる
	匂いへの嫌悪感	<ul style="list-style-type: none"> ・匂いに敏感になる ・匂いが気になり米飯が食べにくい ・肉や魚の匂いが不快に感じる
	おしん 悪心	<ul style="list-style-type: none"> ・匂いでむかむかしてしまう
口腔機能変化	食欲低下	<ul style="list-style-type: none"> ・食べたい気にならない ・空腹感がなくなった
	口腔乾燥・嚥下困難	<ul style="list-style-type: none"> ・口が渇く ・飲み物がないと飲み込めない
	□内炎・粘膜障害	<ul style="list-style-type: none"> ・□内炎ができる ・舌に違和感がある ・香辛料がしみる ・酸味がしみる ・粘膜がぴりぴりする

表1 一部加筆引用：狩野太郎, 神田清子:化学療法患者が体験する味覚変化症状と対処法の分類, Kitakanto Med J 293(61), 293~299, 2011.

表2 味覚変化があるときの食事の工夫

工夫のポイント	具体策
食べやすい味付けや食品の選択	<ul style="list-style-type: none"> ・酢で味付けする（料理にかけたり、酢の物にする） ・すし飯にする ・トマトケチャップを使う ・ポン酢を使う ・マヨネーズを使う ・マカロニサラダやポテトサラダを食べる ・ちらし寿司やいなり寿司を食べる
	<ul style="list-style-type: none"> ・甘いものを食べる（カステラ、菓子パン、あべかわ餅など） ・フルーツを食べる ・アイスを食べる ・冷たいデザートを食べる ・お粥や雑炊、お茶漬
喉ごしのよい食品の摂取	<ul style="list-style-type: none"> ・麺類（うどん、そうめん、冷やし中華、やきそば、ナポリタンなど） ・豆腐、卵豆腐、茶碗蒸し
	<ul style="list-style-type: none"> ・イモ類を食べる ・焼き芋を食べる ・ポテトサラダを食べる ・コロッケを食べる（匂いが気になるときは冷まして）
不快な刺激や苦味の回避	<ul style="list-style-type: none"> ・煎茶でなく昆布茶や椎茸茶を飲む ・炭酸飲料を飲む（特にレモン系が好まれる） ・牛乳を飲む
	<ul style="list-style-type: none"> ・冷まして食べる ・米飯を避け丼物にする ・米飯を避けパン食にする ・カレーやシチューにする ・肉や魚を避けて野菜を食べる ・焼くよりも煮る
摂取量確保の工夫	<ul style="list-style-type: none"> ・薄味にする ・味の濃いものを避ける ・辛いものを避ける ・香辛料を避ける（ただしカレーは好まれることが多い）
	<ul style="list-style-type: none"> ・醤油を避ける ・麺つゆを避ける ・鰹節や昆布で出汁をとる ・野菜の甘味やうま味を活かす ・和食よりも洋食を食べる
食品とタイミングの重視	<ul style="list-style-type: none"> ・こまめにうがいをする ・テンポよく食べる ・ティッシュで舌を拭く ・酸っぱい飴やガムを食べる
	<ul style="list-style-type: none"> ・食べられるものを食べられるときに食べる ・食べたいと思ったものをタイミング逃さず食べる ・消化の良いものを食べる（お粥、雑炊、豆腐や卵豆腐）
噛まずに食べる工夫	<ul style="list-style-type: none"> ・食事を水で流し込む ・食事を牛乳で流し込む

表2 一部加筆引用:狩野太郎, 神田清子:化学療法患者が体験する味覚変化症状と対処法の分類, Kitakanto Med J 293(61), 293~299, 2011.