



味がわからない。それって味覚障害かも!?

「何を食べても味がしない」「実際とは違う味に感じる」――。味覚にそんな異常のある人が増えているといわれます。自覚がないまま症状が悪化することもあるので注意が必要です。

高齢者に多い味覚障害。最近は若い人の間でも増加

舌の上には味覚を感じる味蕾という組織があります。味蕾は若い頃は約1万2千個あるといわれますが、60歳を過ぎるとほぼ半分に減ります。そのため、高齢になると味覚に異常を訴える人が多くなります。また、味覚障害は若い世代にも増えているとの指摘があります。その背景として、インスタント食品やファストフードの多食、過激なダイエットなど、栄養の偏った食生活があると考えられています。

味覚障害の症状は人によってさまざまです。何を食べても味が薄いと感じたり、全く味がしない人もいれば、食事をしていないのに苦さやしょっぱさを感じる人もいます。また何を食べてもまずい、口に入れた食べ物表現がたいほど嫌な味に感じられるといった例もあります。

食は人生の大きな楽しみです。味覚障害はその楽しみを損ない、生活の質の低下にもつながります。

味覚障害の主な原因は亜鉛不足

味覚障害の原因で多いのが、新陳代謝に不可欠なミネラルである亜鉛の不足です。味蕾は新陳代謝が活発で、多量の亜鉛を必要とします。そのため体内の亜鉛が不足すると、新しい味蕾をつくることができなくなり、味覚の低下をもたらします。

亜鉛不足による味覚障害は、食事からの亜鉛の摂取量が少ない場合にももちろん、消化器の病気により栄養の吸収が低下した場面にも起こることがあります。また、降圧剤や抗生物質などの中には亜鉛の排出を促す性質をもっているものがあり、こうした薬の副作用による薬剤性味覚障害もあります。

亜鉛不足以外では、やけどなどの外傷、腎臓や肝臓などの機能障害、鉄欠乏性貧血なども味覚障害の原因となります。

食事からの亜鉛摂取が基本。不十分ときは薬で補充

味覚障害を改善したり予防するには亜鉛の摂取が欠かせません。カキやホタテなどの貝類、牛肉などの肉類、空豆やえんどう豆などの豆類などに亜鉛は多く含まれます。食事からの摂取だけでは不十分な場合には薬で補充する方法もあります。

味覚障害は、発症から治療開始までの期間が長いほど、味覚が戻るまでに時間がかかるとされます。「味覚がおかしい」と感じたら、早めに医師や薬剤師に相談しましょう。なお、亜鉛不足について相談できる医療機関はサイト「亜鉛で元気」(https://www.aendegenki.jp/)で探すことができます。



イラストレーション: 堺直子

クスリンです。

ご意見をお寄せください より良い紙面作りと、薬局のサービス向上のためにぜひご協力ください。

読者アンケート 締め切りは、12月5日(当日消印有効)です。

回答方法 ご回答はハガキ、QRコードどちらかの方法でお一人さま1回限りとさせていただきます。

- ハガキ**
- Lifeを受け取った薬局の名称と所在地 (例: ●●薬局 ●●店 ●●市)
 - ①の薬局を選んだ理由
 - ①の薬局へのご意見・ご要望
 - Lifeへのご意見・ご要望
 - 郵便番号・住所
 - 氏名
 - 性別
 - 年齢
 - 電話番号

QRコード

右のQRコードを読み取り必要事項を入力してください。ご利用端末が対応していない場合は、ハガキでご回答ください。

○上記以外の方法でご応募は受け付けておりません。

〒150-0001
東京都渋谷区神宮前5-47-11
クラスAネットワーク
Life11月号係

アンケートにご協力いただいた方の中から抽選で70名様に下記の商品をプレゼントいたします。



良い香りで眠る準備

3ページの「寝る前のおすすめアイテム」コーナーでご紹介した、ピローミストをプレゼント。心安らぐ香りに包まれて上質な眠りを手に入れましょう。
グッドナイト ピローミスト 45mL 3,024円(税込) ニールズヤード レメディース ☎0120-316-999
○商品については、上記にお問い合わせください。

※プレゼントの当選発表は発送をもってかえさせていただきます。ご回答いただいた方の個人情報(株)クラスAネットワークにて厳重に管理し、プレゼント以外の目的で使用することはありません。お寄せいただいたご意見・ご要望等は、今後の紙面作り(Webサイトを含む)及び薬局サービス向上に活用させていただきます。

お知らせ

■インフルエンザワクチンの接種はお早めに
例年今ごろから流行り出すインフルエンザ。ワクチンは効果を発揮するまでに2週間程度かかるので、ワクチン接種は12月上旬までにすませましょう。

■健康情報をWebでも
Lifeの姉妹サイト「class A ヘルシーライフクラブ」では、Lifeのバックナンバーをはじめ、旬の健康情報を配信しています。ぜひご覧ください。
<http://www.e-classa.net/> class A ヘルシーライフクラブ [検索]

次号予告 12月号は「冷え対策」を特集します。どうぞ楽しみに。

薬剤師にご相談ください
お薬から健康生活までトータルで応援します。

処方せんがなくともお気軽に薬局におこしください。

特集) 覚えておきたい

眠りの三原則

■味がわからない。それって味覚障害かも!?...4

ピローミストを70名様にプレゼント...4

注意すべき眠気のサインを知っておこう



午前中から眠い、いくら寝ても寝足りない、突然の耐えられない眠気で仕事に支障が。そんな眠気は要注意。不眠症や睡眠時無呼吸症候群、うつ病などの可能性も。早めに睡眠改善の対策を。

試してみよう

快眠ストレッチ

適度な運動は、朝、体をしっかりと目覚めさせたり、夜、体を眠る態勢にしたりするのに有効です。



●寝たままのび
腕を上げてお腹と背中をしっかりと伸ばし5秒間キープ。2~3回繰り返す。



●腰をひねる
腰をひねり片膝を曲げて手で支え、10秒間キープ。反対側も同様に。肩は床につけたまま行いましょう。



●猫ののび
四つんばいの姿勢から両手を前方に伸ばし胸を床に近づけて、背筋を弓なりに反る。

*ストレッチは息を止めずに行いましょう。

健康な生活は良い睡眠から

睡眠は体を休めると同時に、脳を休める役割もあります。また、ぐっすり眠った後の気持ち良さは、「今日も頑張ろう」という活力にもなります。生涯のほぼ3分の1を占める睡眠。質の良い眠りで心身を健康に保ちましょう。

三原則で快眠を手に入れよう

私たちの体は体内時計により、夜、自然に眠くなり、朝になると目覚めるように設定されています。この生体リズムに合わせた生活が快眠生活につながります。そのためには「眠気」「光」「体温」がポイントになります。



昼寝は30分以内、夕方以降は仮眠をとらない



睡眠不足の人は、午後の眠気の山を利用して昼寝を。30分以上眠ると眠気が残ってしまったり、夕方以降に寝ると夜の睡眠に影響するので注意。それよりも早めに床につく工夫を。

カフェインを上手に利用



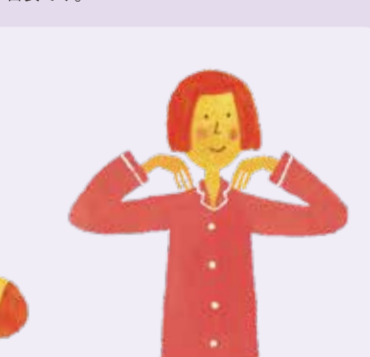
昼寝の前にカフェインを含むコーヒーやお茶を飲めば、快適な目覚めが期待できます。30分ほどで覚醒作用が出てくるからです。逆に、夕方以降の時間にカフェインを摂ると夜の眠気を妨げるので避けて。

*カフェインを摂りすぎると頭痛や倦怠感などを引き起こすことがあります。コーヒーは1日3~4杯くらいが目安です。

眠気とうまく付き合うべし



●手足ぶらぶら
両手両足を床と垂直に上げて、1~2分間ぶらぶらと揺らします。



●肩まわし
手を肩にあててひじを大きく前に5回まわします。反対方向も同様に。

朝の熱めのシャワーが体を目覚めさせる



朝、熱めのシャワーを2~3分浴びると、活動を促す交感神経が刺激され、心身共にシャキッとします。

イラストレーション: すがわらけいこ

光と体温で良い眠り、健やかな生活

光と体温に注意を払うかどうかで、眠りの質や量は大きく変わってきます。良い眠りで健やかな生活を送るための、光と体温のちょっとした工夫。今日から早速、実践してみませんか。

原則二 光を上手に利用



カーテンオープンが目覚めスッキリの鍵

カーテンを半分開けておき、寝室に光を入れましょう。起床の30分前ぐらいから徐々に明るくなる光で起きると、より自然にスッキリと目覚められることが証明されています。さらに、朝日は体内時計をリセットし生体リズムを整える効果があります。



夜の室内は暗めに

夜の室内は、間接照明や白熱電球のような暖色系の光のほうがリラックスできます。また、人間は本来、闇の中では敵に襲われないかと不安になるもの。フットライト程度のほのかな明かりがあるほうが安心して入眠できます。



夜中にコンビニなどに行かない

眠る前に強い光を浴びると、眠りを誘うメラトニンの分泌が抑制され、眠りにくくなります。コンビニやスーパーなどの照明は一般にとっても明るいものが使われています。深夜、こうした店に行くことはできるだけ控えたほうがよいでしょう。



パソコンやスマホを夜遅くまで見ない

パソコンや携帯電話の画面は明るいので、夜遅くまで見てしまうと睡眠の妨げに。また、脳が活発に働くことも眠気を遠ざけます。熱中しすぎる内容の読書なども避けて。パソコンや携帯電話は就寝1時間前までに手放しましょう。



高齢者は意識して外に出よう

高齢になり活動量が減ってくると、思った以上に光を浴びていないことでメラトニン分泌不足に。すると体内時計のリズムが崩れたり、睡眠障害になったりします。午前中も午後も積極的に外に出て光を浴びましょう。

人間は昼行性動物で、基本的に日中が活動期(覚醒)、夜間が休養期(睡眠)となります。この覚醒と睡眠に深く関与しているのが光です。光を上手に活用することが快眠につながります。

原則三 体温をコントロール



朝食を食べて体温を上昇させる

朝食を食べると胃や腸などの動きが活発になり、熱を産生します。それにより眠っている間に低下した体温が上昇し始め、体は活動態勢に。逆に朝ごはんを食べないと、昼食や夕食の後の体温が上がりにくいことが分かっています。



寝付きに悩む人は入浴を工夫

昼間の活動によって上昇した体温が下がってくると眠気が。寝付きに悩む人はぬるめの湯にゆっくり入浴。上昇した体温が下がるのは入浴後15~30分。このタイミングで床につくとよいでしょう。熱すぎる湯は神経を興奮させるので逆効果。



布団と体の間の温度と湿度に注意

夏場はエアコンを使って室温を上げないことが大切ですが、冬場は室温よりも寝具で調節。布団と体の間の温度と湿度に注意。温度の目安は体温よりやや低い32度前後、湿度は、快適に感じる(50%前後)くらいが最も寝つきが良いといわれます。



夜は激しい運動は避けて

夜激しい運動をすると、せっかく下がりはじめた体温が再び上昇してしまいます。激しい運動はむしろ日中に行い、体温を上げて体内リズムのメリハリをつけることが効果的。夜は表紙で紹介したような軽めのストレッチがおすすめです。

体の内部の体温(深部体温)が下がると、脳から眠くなるよう指令が出て、眠るときにはさらに深部体温が下がります。体温をコントロールすることで、眠気を誘うことができます。



睡眠負債って何？

睡眠不足が蓄積された状態を「睡眠負債」といいます。睡眠負債は一度には返せません。睡眠負債と思われるときは、休前日はいつもより早く寝るとよいでしょう。なお、睡眠リズムが崩れる原因になるので、起床時間は2時間以上ずらさないようにしましょう。

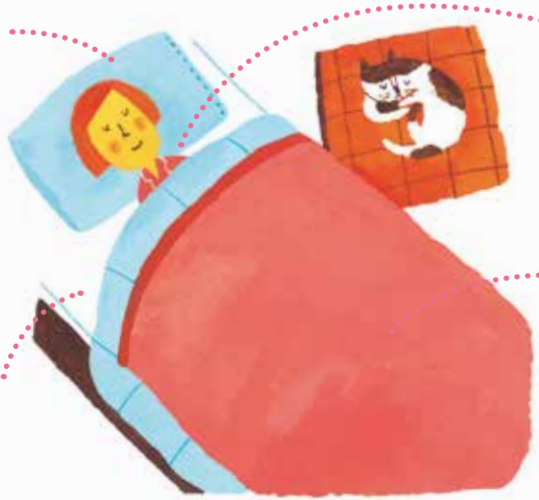
さらにこだわる快眠術

「眠気」「光」「体温」の三原則に加えると、快眠をぐっと手に入れやすくなる、お得な情報です。

心地よい寝具を揃える

枕やマットレスなどを購入する際は、必ずお店で実際に寝て、自分に合ったものを選んで。

枕…首と頭の後ろの隙間を埋める程度の高さで、枕のことを忘れるくらい体と一体感があるものを。



寝間着…寝返りがしやすいように、ゆったりした寝間着がよいでしょう。冬は保温性、夏は通気性を重視して。

マットレス(敷布団)…横になったときに、腰が浮かずに楽に寝返りができるマットレスを基本に選びましょう。

掛け布団…重い寝返りが打ちにくいので比較的軽いものを。羽毛布団の上に毛布をかけると温かさを保てます。

強力な味方、快眠グッズ

睡眠の悩みを軽減してくれる快眠グッズ。今や多種多様な種類が揃っています。

光が目覚まし時計…朝日が昇りだんだん明るくなるように、徐々に光を放ってくれるので、目覚めがすなり。



布団乾燥機…就寝前に布団乾燥機で布団の湿気をとると同時に布団を温めておけば、気持ち良く眠れます。



湯たんぽ…湯たんぽはもって布団の真ん中に置いておき、寝るときに足の当たらない場所にすらすらすの効果が。*低温やけどに気を付けましょう。



快眠のための食事法

規則正しい食事はぐっすり眠るための基本。さらに、メニューやタイミングにも気を付けて。

朝食…乳製品や大豆製品などに多いトリプトファン*を朝摂れば、夜メラトニンの分泌が盛んに。



夕食…食べてすぐ寝るのは肥満のもと。夕食は就寝の3時間ぐらい前までに。適量のたんぱく質で疲れを回復。



どうしても眠れないときは寝床から離れて



「眠りは追いかければ追いかけるほど逃げていく」といわれます。寝つけないときは一旦床を離れて音楽を聴くなど、自分なりの方法でリラックスし、眠くなってから再び床へ。

ゲンキ レシピ vol.104

鮭のクリームチーズソース

調理時間:10分 エネルギー:約190kcal
塩分量:約1.3g

トリプトファンで良質な睡眠を



脳神経を鎮めるセロトニンを作るのに欠かせないトリプトファン。毎日摂ると寝つきが良くなるといわれています。効果的に摂るには、単にトリプトファンが豊富な大豆や卵、乳製品などを食べればよいのではなく、炭水化物と同時に摂るのがおすすめです。トリプトファンは鮭にも豊富に含まれています。

- 材料(2人分)
- 生鮭.....2切れ
 - 牛乳.....大さじ2
 - (あれば)無農薬白ワイン(日本酒).....大さじ2
 - 塩.....少々
 - レモンの皮.....少々
 - クリームチーズ.....30g
 - コショウ.....少々
 - パセリ.....適宜

- 作り方
- 鮭は塩、コショウしてフライパンで焼く。片面が焼けたら裏返して、両面とも表面が焼けたら白ワイン(なければ日本酒)を注ぎ、フタをして蒸し焼きにする。
 - クリームチーズはラップをしてレンジで20秒ほど温める。牛乳を少しずつ加えて溶き伸ばし、塩、コショウする。あればレモンの皮の黄色い部分をすりおろして加える。
 - ①の鮭に②のソースを添えて、パセリのみじん切りを散らす。

Web版「ゲンキレシピ」もご覧ください <http://www.e-classa.net> →「ゲンキレシピ」をクリック Webでしか見られない季節のヘルシーレシピも公開中!

寝る前のおすすめアイテム 編集部が選んだおすすめ商品をご紹介します。

むし歯予防の新習慣

フッ素の入った、むし歯予防用の洗口液です。1日1回すすぐだけで、有効成分がお口の隅々まで届いて効果を発揮します。好みに選べる2つの香味。メディカルクール香味が新発売。



エフコート(第1類医薬品) 250mL フルーツ香味/メディカルクール香味 1,620円(税込) サンスター ☎0120-102330

心地よい香りでのリラックス



カモミールとラベンダーのフローラルな香りと、レモンバームの爽やかな香りのバランスが心地よい有機ハーブティーです。ノンカフェインなので、寝る前のリラックス時間にぴったり。

クリッパーオーガニックハーブティー スノア&ピース 30g(20パック) 993円(税込) CHOOSEE ☎03-5465-2121

シュッとひと吹きで眠る準備



寝具や寝室にシュッとひと吹きするだけで、心安らぐ香りが深い眠りを誘うルームフレグランスです。ラベンダーやカモミール、ゼラニウムなどの香りに包まれて深呼吸すると、頭と体がゆるんでいきます。

グッドナイト ピローミスト 45mL 3,024円(税込) ニールズヤード レメディーズ ☎0120-316-999

取材協力/スリープパフォーマンスカンパニー代表 小林瑞穂先生 ©参考文献/『できる大人の9割がやっている得する睡眠法』(小林瑞穂・森下みこ編著/主婦の友社) 『不眠が悩む人』(井上風次郎・大川匡子監修/NHK出版) 『朝ごはんはすごい』(大島朝枝著/ワニブックス) 『ストレッチ大全』(有賀誠司著/成実堂出版) 『朝日新聞「GLOBE」』2011年9月21日、9月3日 『健康づくりのための睡眠指針2014』(厚生労働省) <webサイト>生体リズムによる眠気[人と車の安全な移動をデザインするシンク出版株式会社] 睡眠と健康:生体リズムと睡眠[同志社女子大学 <4ページ>]子の症状、睡眠不足かもしれない! (児玉浩子、福井淳監修/ノベルファーマ株式会社) 『NHKきょうの健康』2014年1月号(NHK出版) <webサイト>重産で元気! ノベルファーマ株式会社

*眠りを誘うメラトニンはセロトニンから生成されます。必須アミノ酸であるトリプトファンは、セロトニンを作る材料になります。