



味がしない・味が変わった 味覚障害の原因


コロナだけじゃない！
脳神経内科医が解説

その症状、大丈夫？ #14

医知創造ラボ ～脳神経内科医がAIで紡ぐ最新医療情報～

こんな経験、ありませんか？

 食事の味がしなくなった

 何を食べても味が薄く感じる

 口の中がずっと苦い・金属のような味がする

 好きだった食べ物の味が変わった

 味がわからないので食事が楽しくない

味覚のしくみ — 舌から脳まで



味蕾が感知

舌の表面にある約5000～1万個のセンサーが
甘味・塩味・酸味・苦味・うま味を感知



味覚神経が伝達

舌の前方＝顔面神経、後方＝舌咽神経
のどの奥＝迷走神経の3本が脳に情報を送る



大脳が処理

味覚野で信号を処理し「味」として認識
嗅覚の情報も統合され「風味」を感じる



どこかに問題が

味蕾・神経・脳のどこかに問題が起こると
味覚障害が発生する

味覚障害の種類



味覚低下

味が薄く感じる・味がわかりにくくなった状態。最も多いタイプ



味覚消失

まったく味がしなくなった状態。コロナ後遺症で注目された



異味症

本来の味とは違う味を感じる。甘いものが苦く感じるなど



自発性異常味覚

何も食べていないのに口の中に苦味・金属味を感じる



解離性味覚障害

5つの基本味のうち、特定の味だけがわからなくなる

味覚障害の原因 — 意外と多い亜鉛不足

味覚障害全体の約3割が亜鉛欠乏に関連

味蕾の細胞は約10日に入れ替わる → 亜鉛が不足すると新しい味覚細胞が作れない

亜鉛不足になりやすい方



偏った食事をしている方



高齢で食事量が減った方



降圧薬・利尿薬など特定の薬を服用中の方



過度のアルコール摂取がある方

※ 血液検査で亜鉛の値を調べることができます

薬剤性味覚障害 — あの薬が原因？

⚠ 薬剤性味覚障害は全体の約2割を占める

降圧薬

ACE阻害薬・ARB

抗うつ薬

SSRI・三環系

抗生物質

クラリスロマイシン・メ
トロニダゾール

利尿薬

チアジド系など

抗がん剤

各種化学療法薬

抗アレルギー薬

抗ヒスタミン薬

新しい薬を飲み始めてから味がおかしいと感じたら

自己判断で中止せず、必ず処方した医師に相談してください。

多くの場合、薬を開始して数週間～数ヶ月で症状が出ます。

コロナ後遺症と味覚障害

コロナ感染者の約**40～60%**に味覚・嗅覚障害が報告



ウイルスが鼻の奥に感染

嗅覚神経の支持細胞がダメージを受ける



嗅覚が低下

味覚と嗅覚は密接に関連しているため
「味がしない」と感じることが多い



1～3ヶ月で自然回復が多い

一部では半年以上続く場合も
回復が遅い場合は嗅覚トレーニングが有効

その他の原因 — 神経・全身疾患・加齢

口腔の問題

口腔乾燥症

舌炎

口腔カンジダ症

唾液減少で味物質が
味蕾に届きにくい

神経の問題

顔面神経麻痺

脳卒中

脳腫瘍

味覚野の障害

全身疾患・加齢

糖尿病

腎不全・肝障害

甲状腺機能低下症

70代で味蕾は
若い頃の約1/3に

危険なサイン — こんな場合はすぐ受診



突然の味覚消失＋嗅覚消失
(感染症の可能性)



味覚障害＋顔の片側が動かない
(顔面神経麻痺 → 早期治療が重要)



味覚障害＋ろれつ困難＋手足のしびれ
(脳卒中の可能性 → 119番)



体重減少を伴う味覚障害
(栄養不良のおそれ)

受診の目安 — 緊急度3段階

● すぐ受診

味覚障害＋ろれつ困難・手足のしびれ
味覚障害＋顔面麻痺

脳卒中の可能性
→**119番**

● 早めに受診

味覚障害が2週間以上続く
新しい薬の開始後に味がおかしい
食事量減少・体重減少

耳鼻咽喉科を
受診してください

● 様子見OK

風邪の後に味が薄いですが徐々に改善
口が乾いている時だけ味がわかりにくい

水分をしっかりととり
1～2週間様子を見る

味覚障害の検査と治療

検査

電気味覚検査・ろ紙ディスク法

味覚の感度を客観的に測定

血液検査

亜鉛値の確認

頭部MRI

神経・脳の異常を調べる（必要時）

治療

亜鉛製剤の内服

2～6ヶ月の補充で約60～70%が改善

原因薬の変更

薬剤性の場合は処方を見直す

嗅覚トレーニング

コロナ後遺症に有効

口腔乾燥の治療

唾液分泌を促す薬・ケア

亜鉛製剤の補充が基本治療 — 原因を特定し適切な治療につなげることが大切です

まとめ — 味覚障害の原因と対処

1

味覚障害は
「コロナだけ」ではない

亜鉛不足・薬の副作用・口腔の問題
神経疾患など原因は多岐にわたる

2

最も多い原因は
亜鉛不足

血液検査で確認でき
亜鉛製剤の補充で多くの方が改善

3

2週間以上続けば
耳鼻咽喉科へ

原因を特定し
適切な治療につなげることが大切

ご視聴ありがとうございました

チャンネル登録・高評価よろしくお願いします！

 ブログ記事で詳しく読む（概要欄にリンク）

次回予告

#15 眠れないのは脳のせい？ — 不眠のメカニズムと正しい対処法