



■荻原章史
胃・大腸の内視鏡検査も行う「おぎはら内科クリニック」院長。
長年の臨床経験から、医師と患者のコミュニケーションを重視した医療を目指す。
http://www.ogihara-cl.jp

肥満にご注意を!

涼しさがしだいに増して食欲も旺盛になる季節ですね。美味しく食べてバランスよく栄養を摂ることは大切ですが、食べ過ぎ・肥満には注意してください。肥満は体が太っている状態ですが、医学的には脂肪が一定以上に多くなった状態を肥満といいます。一見太めでもスポーツ選手のように筋肉が多くて脂肪が少ない人は肥満ではありません。肥満がなぜ良くないのかというと、高血圧や高脂血症、糖尿病などになりやすいからです。日本人の死因の2位は脳卒中で3位は心臓病ですが、これらには肥満が大きく関わっています。

■肥満の怖さ

肥満は脳卒中や心臓病以外にも、糖尿病や痛風、脂肪肝、肺炎などにも関わりがあります。また肥満による体重増が原因で腰痛や関節痛になるほか、眠っている間に息をしない時間が何度もある「睡眠時無呼吸症候群」という症状になることもあります。

■肥満を防ぐ

肥満の原因は食べすぎです。これを解消するには、どれくらいのエネルギー量を摂取しているのかを知ることです。カロリー計算の本などを見て毎日の食事の内容とエネルギー量をノートなどに記録してみましょう。思っていたより大量のエネルギーを摂っていることに驚く人もいるのでは。大切なのは、栄養はバランスよくしっかり摂って、余分なエネルギー量を減らすことです。

●健康メニュー

ホタテと
海藻のサラダ



亜鉛をはじめミネラルが
たっぷり摂れます。

いつまでも美味しく食べ続けて健康に!



もう一つの主な原因は加齢によるもの。味細胞は約10日間で新しい細胞と入れ替わります。そのため高齢になると細胞の入れ替わり(新陳代謝)が低下して味蕾が減少し、味が薄く感じるようになってしまいます。年をとると濃い味を好むようになったり、逆に薄味が好きになったりと、味の好みが変わるのは、この味蕾の減少によるといわれています。

また、長期間にわたるお薬の服用で味覚障害になることもありますので、先ほどのような味覚の変化を感じたら医師に相談してください。

味覚の異常は病気の注意信号!

味覚障害のさまざまな症状は他の病気の注意信号でもありますから、思いあたる病気などがありましたら対処するようにしてください。

●亜鉛欠乏症

体内に亜鉛が不足した状態で、味覚障害をはじめ、皮膚炎、脱毛症、貧血、食欲不振、生殖機能の低下など、さまざまな障害があらわれ、感染症にもかかりやすくなります。

●舌炎

味蕾が炎症によって赤くなり、食べ物によってはしみたり、痛みを感じることもあります。熱い食べ物による火傷や食品による傷、ウイルスによる感染などが原因です。

●ドライマウス(口腔乾燥症)

唾液の量が減って味蕾が働きにくくなります。よく噛まない早食いや生活習慣病、ストレスなどが原因です。

●貧血

味覚に異常を感じ、舌の表面が赤くつるつるした状態になったら、鉄分がさらに不足して貧血が悪化している可能性があります。

●糖尿病

糖尿病になると腎機能が低下して尿への亜鉛の排出量が増えて味覚障害を起こします。

「味がわからない」「味が強く感じる」「本来とは違う味に感じてしまう」などといった味覚障害の人が増えています。美味しく食べることは健康に良いだけでなく、大きな楽しみの一つ。味気ない人生にならないようにしましょう。

味覚の変化に注意!

味覚障害にはさまざまな症状がありますが、以下のような味覚の変化が起きた場合は特に注意してください。

- 味覚が鈍くなり、何を食べても味が薄く感じる。
- 何を食べても味を感じない。
- 何も食べていないのに、いつも苦味を感じる。
- 例えば甘味だけが感じないといったように、特定の味だけを感しない。
- 食べ物がまずいというよりも、何を食べても嫌な味に感じる。
- その食べ物や飲み物の本来の味と違う味に感じる。



味覚障害はなぜ起きる?

では、なぜ味覚障害は起きるのでしょうか? 味覚障害には不明の点が多いためですが、原因の中で最も多いのは偏食や栄養不足などにより、味覚に重要な関わりを持つ亜鉛が不足することです。偏食をはじめ、ファストフードやコンビニ弁当などが多い方は、牡蠣や海藻類など亜鉛が多い食材を多く摂るようにしましょう。また、激辛食品のように刺激が強い食品は味蕾を傷めて味蕾の数を減らす危険性があるので注意してください。無理なダイエットも味覚障害の原因になります。



毎日の食事は健康を維持していくために不可欠なもの。そのためには「美味しく食べる」ことが大切になってきます。暑さで食欲が減退する夏や疲れ気味で食欲がないときでも、美味しいと感じる「味覚」がしっかりと働いていれば、食欲減退による栄養不足も防げるでしょう。今回は健康維持に深い関わりがある「味覚」と、その働きが低下する「味覚障害」についてご紹介します。

味を感じる仕組み

私たちが食べ物の味を感じるの、口の中に味の情報を受け取る「味細胞」と呼ばれる細胞があるからです。この味細胞が舌の表面に集まって花の蕾(つぼみ)のような「味蕾(みらい)」という器官になり、そこで受けた味覚情報が脳に伝わって味を認識しているのです。この直接的な味覚の他にも、食感や香り、色や見映えなども味覚に影響を与えます。味細胞で感じる味の種類には、甘味、塩味、旨味、酸味、苦味、辛味、渋味などがあります。私たちは何かを食べると、これら別々の味を脳で総合的に判断して、美味しい・まずいと思っているのです。この「美味しい」という感じ方には、激しい運動をした後に甘いものが欲しくなるような「不足している栄養素を補う本能的なもの」や、コーヒーやビールのような「経験を重ねて美味しく感じるようになる」ものがあります。

