

## 味覚障害

近頃、食べ物の好みが変わった、食事が美味しく感じられない、味がしないからつい調味料を入れ過ぎる、家族からいつもと料理の味つけが違うといわれることがあれば、自分の味覚の変化を軽く見過ごさず、何かのサインかもと疑いましょう。

味覚には「甘味」「酸味」「塩味」「苦味」「うま味」をはじめ様々あり、これらの味覚が一つでも感じられない状態は、味覚障害となります。65歳以上の人の約60%以上で味覚障害があるといわれており、高齢、亜鉛不足、精神的ストレス、腎障害、肝障害、糖尿病などの全身性疾患、アレルギー性鼻炎、唾液分泌の減少、感冒後、薬による影響など、複数の要因が重なって味覚障害が発症すると考えられています。



また味覚障害の症状は、味覚を感じないのが舌の一部や片側、舌全体であったり、濃い味でないと感じない、全く味を感じない、金属味や渋味など嫌な味がしたりするなどがあります。

原因の一つである亜鉛不足は、多くの日本人にあてはまりません。「日本人の食事摂取基準(2020年版)」の亜鉛1日推奨量は男性18歳〜74歳で11mg、女性12歳以上で8mgですが、2018年の国民健康・栄養調査では、1日男性は平均9.1mg、女性は平均7.5mgと摂取量が十分ではありません。舌の表面にある味を

感じる細胞には本来亜鉛が豊富にあります。亜鉛が不足すると、その細胞の再生がうまくできなくなり、味覚障害となってしまうのです。

過激なダイエットや偏食などの栄養不足はさらに亜鉛不足となってしまう。亜鉛はすべての細胞に存在し、細胞の成長に必要なものですから、亜鉛を多く含む牡蠣、うなぎ、牛肉、レバー、卵などを意識して摂取するよう生活の工夫をしましょう。なお、食物繊維、穀類、豆類、加工食品などは亜鉛の吸収を妨げてしまうため、その分サプリメントで亜鉛を摂取し不足を補うのもおすすめです。

亜鉛不足を解消しよう!!



## 白内障とは

人の目は、よくカメラに例えられます。カメラのレンズに相当するのが水晶体で、直径約9mm、厚さ約4mmの凸レンズの形をしていて、水と

タンパク質で構成されています。正常な水晶体は透明で、光を良く通しますが、様々な原因でタンパク質が変性して濁ってくることがあります。これが白内障です。最も多い原因が加齢によるもので、加齢性白内障といわれています。その他、アトピー性皮膚炎、糖尿病、風疹、目のけが、ぶどう膜炎、紫外線、薬剤(ステロイド剤)などが白内障の原因となる

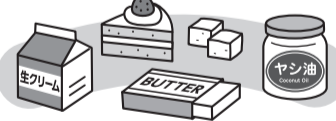
コレステロールと聞くと、体に良くないイメージを持つ方もかもしれませんが、人が生きていく上ではとても大切な成分の一つです。細胞膜や各種のホルモン、胆汁酸を作る材料となり、体の中にあるコレステロール量は20〜30%が食事から摂り入れられ、70〜80%は糖や脂肪を使って肝臓で合成されており、一定になるよう調整されています。

健康診断などで指摘されるコレステロール値は、タンパク質などと結合し血液中にとけ込んでいるコレステロールです。血液の中のコレステロールが過剰になると脂質異常症と呼ばれ、動脈硬化から狭心症・心筋梗塞・大動脈瘤など様々な疾患につながるから注意する必要があります。

## コレステロールの話

問題であれば下げればよい訳ですが、自分で調整できるのは食事から摂り入れている20〜30%の部分だけです。さらに、食事から摂取したコレステロールが、血液中のコレステロール値に与える影響は個人差が大きく、どれくらいか数値を示すことはできません。ただ、バターやラード、ヤシ油、生クリーム、洋菓子に多く含まれる飽和脂肪酸はLDLコレステロール値を増やすことが知られています。

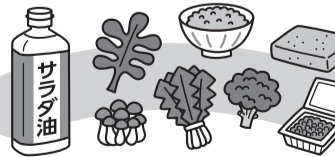
LDLコレステロール値を増やす食品



LDLコレステロール値を下げる食品

LDLコレステロール値を下げる機能性表示食品などもありますので、取り入れてみるのも良いでしょう。基本的には、魚、大豆、野菜、穀類、海藻を十分に、乳、果物、卵を適量に、肉の脂身、バター、砂糖・果糖を控え、減塩を心がけた日本食を意識しましょう。

LDLコレステロール値を下げる食品



ものが読めなくなると、目の中の水晶体が濁ると、様々な症状が発現します。水晶体の濁り方が人によって異なり、目がかすむ、まぶしく感じる、暗く感じる、二重・三重に見える、視力が落ちるなど、その症状にも違いがあります。ただ、痛みや充血などの症状はありません。

もし、白内障が進行して、日常生活に支障が出るようであれば、人工の眼内レンズを入れる手術を行うことも選択肢の一つです。そうならないためにも、今のうちからいびき(こ)をしていきましょ。

- ①喫煙量と白内障発生率が関連していることが報告されているため、禁煙しましょう。
- ②酸化ストレスを消去する、酸化効果を高めるビタミンを多く含む野菜や果物を毎日摂取しましょう。
- ③長時間、目に紫外線が入ることは避けるようにしましょう。
- ④打撲や怪我など、目の外傷を避けるようにしましょう。
- ⑤顔を洗ったり、化粧を落としたりする時は、目をこすらないようにしましょう。



体質改善 漢方相談 ダイエット 処方せん 美容エステ

### あさひ薬局 開成本店

どんなことでもお気軽にお電話ください。専門のスタッフが丁寧にお応えします！ ☎0120-44-0346

佐賀県佐賀市開成3-5-42  
TEL:0952-33-0346  
FAX:0952-33-0341  
営業時間:AM9:00~PM7:00  
定休日:日曜・祝祭日

ホームページは **コチラ**

あさひ薬局開成店 検索