



緩和ケア通信



～味覚障害・嗅覚障害について～

H27年6月 外来点滴室 山崎弥生 松野多希子

化学療法や放射線療法で起こる副作用の一つに味覚障害や嗅覚障害があります。「口の中が常に苦い」「鉄のような味がする」「口の中がずっとあまい」「何を食べてもおいしく感じられない」など感じ方や程度は個人差がありますが、このような症状で悩まれている方が多くいます。



症状に合わせて味を変えてみましょう

口の中が甘く感じる	砂糖やみりんなどの甘味が強い調味料は控え、塩味を少し濃い目にして、酸味のある酢や香辛料でアクセントをつけてみましょう。
塩味を感じにくい	だしを効かせ、うま味をプラスするとおいしく感じられます。
口の中が苦い 金属のような味がする	酸味のあるキャンディやキャラメルなどを食べるといいですよ。 ゴマやシソ、香辛料を使うこともおすすめです。 赤みの肉やトマトは苦味・金属味に感じやすいので避けて口当たりのよい卵や乳製品などをとりましょう。



調子のよいタイミングを見計らって！

嗅覚が敏感になってすぐに吐き気がしてしまう方は焦らず、吐き気が治まるタイミングを見計らって食事をするようにしましょう。食卓や食器、盛り付けを工夫するなど、環境を変えて気分転換することで、気持ち悪さが治まることもあります。無理をせず、気分の良い時に食べられるものを食べてみてください。



相談窓口のご案内

がんについてのご相談がありましたら以下の窓口で受け付けております。ご気軽にご相談ください。



場所	☆地域医療福祉連携室（1階・会計、受付の向かい側） ☆外来点滴室（1階・売店横）
相談時間	月曜日～金曜日（祭日を除く） 午前8時30分～午後5時
相談方法	窓口にお越しください。相談室にて対応します。 電話：0837-22-2518 FAX：0837-22-2539 メール：rennkei@nagato-hp.jp
担当者	看護師（宮本・松野） 社会福祉士（田村）