

## 抗がん剤治療中の

# 「味覚の変化」とのつきあい方

患者さん・ご家族向け



抗がん剤治療を受けると、  
味の感じ方が変わることがあります。



これは治療を受けている多くの方に起こる、  
よくある変化です。



つらいと感じたら、ひとりで我慢せず、  
薬剤師や医師にお伝えください。



この資料では、味覚の変化が起こる理由と、  
ご家庭でできる工夫をご紹介します。

# 1. 味覚はなぜ変わるのか

私たちが「味」を感じるのは、舌の表面にある「味蕾（みらい）」という小さな器官が働いているからです。

味蕾の中の細胞は、約 10 日ごとに新しい細胞に入れ替わっています。

抗がん剤は、活発に分裂している細胞に作用するお薬です。がん細胞だけでなく、入れ替わりの早い

味蕾の細胞にも影響することがあり、その結果として味の感じ方が変わります。

## ● 味覚が変わる主な 4 つの理由

原因	起きていること
味蕾の細胞への影響	新しい細胞が育ちにくくなり、味を感じる力が弱くなります
亜鉛の不足	味蕾を作るのに必要な亜鉛が不足することがあります
神経への影響	味を脳に伝える神経が一時的にうまく働かなくなります
口の中の変化	唾液が減ったり、口内炎ができることで味を感じにくくなります

### 大切なお知らせ

味覚の変化の**多くは**、治療が終わってから 3～4 週間～数ヶ月で改善していきます。

治療中はサイクルごとに変化することもあります。永続的なものではないことがほとんどです。

焦らず、ご自身に合った食べ方を見つけていきましょう。

## 2. こんな症状はありませんか？

味覚の変化は人それぞれです。いくつか代表的な症状をご紹介します。あてはまるものに  をつけて、薬局でお見せください。

### ● A. 味が薄く・ぼやけて感じる

- 味が薄く感じる
- 塩味が分かりにくい
- 甘味が分かりにくい
- うま味 (だしの味) が分かりにくい
- 何を食べても同じような味を感じる

### ● B. 食事が不快・においがつらい

- 食物のにおいで気分が悪くなる
- 熱い料理が食べにくい
- 脂っこい料理が食べられない
- 肉が食べたくない
- 食欲がない

### ● C. 苦味や金属の味がする

- 金属のような味がする
- 口の中が苦い
- 何を食べても苦く感じる
- 口の中に嫌な味が残る
- すべて甘く感じる

### ● D. 砂をかむような感じ・全般の変化

- 砂をかんでいるような食感
- 舌に膜が張ったような感じ
- 本来の味と違って感じる
- 食事がおいしくない

#### チェックがいたら…

それぞれのタイプに合わせた食事の工夫やレシピを相澤病院院外ホームページ「味覚異常タイプ別レシピガイド」でご紹介しています。

閲覧方法については、[保険薬局薬剤師に相談してみよう](#)。

A → 味を強める / B → 食べやすい料理 / C → 苦味を抑える / D → 食感を変えるの工夫が中心です。

## 3. 日常生活の工夫

### ● 3-1. 口の中をきれいに保つ

口の中の清潔と潤いは、味覚を守るうえでとても大切です。

- ・食後と寝る前に、毛のやわらかい歯ブラシでやさしく歯・歯茎・舌を磨く（1日2～4回）
- ・こまめにうがいをする（ぬるま湯でも可。お茶・市販のうがい薬も活用）
- ・入れ歯の方は毎食後外して洗う。歯茎・舌もブラッシング
- ・歯磨き粉の刺激が強いと感じる時は、低刺激の子ども用に変えても良い

### ● 3-2. 口の乾きを防ぐ

- ・こまめに水分補給（お茶・水を少しずつ・1日1.5～2L目安、医師の指示があれば従う）
- ・食事前にレモン水・梅干し・ガム・あめで唾液を出す
- ・市販の口腔保湿ジェル・スプレーの使用（薬局でご相談ください）
- ・濡らしたガーゼで口の中をぬぐうのも効果的

### ● 3-3. 食べやすい食事の工夫

無理せず、食べたいときに、食べたいものを少量ずつ。

- ・味を感じやすい温度（人肌くらい・冷たすぎ熱すぎは避ける）
- ・だし（昆布・かつお節・しいたけ）でうま味を効かせる
- ・酸味（酢・レモン・ヨーグルト・トマト）を上手に活用
- ・ゴマ・薬味・ハーブで香りをプラス
- ・食卓では味付けを別にして、自分で調整できるようにする
- ・食器を変えてみる（金属味がする時はプラスチックや木のスプーン）

### ● 3-4. ご家族へお願いしたいこと

- ・食事の前に強いにおいの調理（揚げ物・焼き魚）を避けるか、換気を十分に
- ・ご家族と同じ献立を作る場合は、患者さん用を先に取り分けてから味付けを
- ・「食べてほしい」という気持ちを直接的に伝えすぎず、本人のペースを尊重
- ・一緒に食べ比べてみるのも気分転換になります

## 4. お薬で改善できることはあるの？

---

味覚の変化に対する「特效薬」はまだ確立していません。

ただし、いくつかの状況ではお薬が役立つ場合があります。医師や薬局薬剤師に相談してみましょう。

### ● 亜鉛のお薬（ノベルジン®・ポラプレジンクなど）

血液検査で亜鉛が不足していると分かった場合、医師が亜鉛のお薬を処方することがあります。亜鉛が原因のときは効果が期待できますが、抗がん剤による味覚変化のすべてに効くわけではありません。

### ● 口内炎・カンジダ症・口腔乾燥のお薬

口内炎や口の中のカビ（カンジダ症）が原因で味が変わっている場合は、それぞれの治療薬で改善することがあります。気になる症状があれば必ずお伝えください。

#### 受診・相談すべきタイミング

次のような場合は、早めに医師・薬剤師にご相談ください。

- 体重が短期間（1～2週間）で2～3kg以上減った
- 食事や水分がほとんど摂れない日が続いている
- 口の中に強い痛み・出血・白い苔（こけ）のようなものがある
- 強い不安や落ち込みで食事が苦痛になっている
- 治療中なのに突然新しい味覚の変化が現れた

## 5. 1 週間のセルフチェック表

毎日の体調と食事の感じ方を簡単に記録してみましょう。次の薬局訪問の際に持ってきていただくと、より具体的にアドバイスできます。

項目	月	火	水	木	金	土	日
味の感じ方 (◎○△×)							
金属味 (有=○)							
口の渇き (有=○)							
食事量 (3=普通 0=食べられず)							
体重 (kg)							
気分 (1~5点)							
新しく試した工夫							

### ● 自由記載欄

## 6. もっと詳しく知りたい方へ

公的な情報源・信頼できるサイトをご紹介します。

- ▶ 国立がん研究センター がん情報サービス「味覚やにおいの変化」

[https://ganjoho.jp/public/support/condition/taste\\_or\\_smell/index.html](https://ganjoho.jp/public/support/condition/taste_or_smell/index.html)

- ▶ 国立がん研究センター東病院「抗がん剤治療中の簡単・お助けレシピ」

[https://www.ncc.go.jp/jp/ncce/division/nutrition\\_management/info/seminar/recipe/recipe013.pdf](https://www.ncc.go.jp/jp/ncce/division/nutrition_management/info/seminar/recipe/recipe013.pdf)

- ▶ 北里大学 CiTAS サイト (セルフ評価ツール) <http://plaza.umin.ac.jp/~citas/>

- ▶ がん情報サイト Assist「味覚・嗅覚障害レシピ」 [https://oncology-](https://oncology-assist.jp/patient/recipe/recipe12.php?certification=1)

[assist.jp/patient/recipe/recipe12.php?certification=1](https://oncology-assist.jp/patient/recipe/recipe12.php?certification=1)

### ● お気軽にご相談ください

相談窓口	連絡先・対応時間
かかりつけ薬局	TEL: _____
担当薬剤師名	
治療中の医療機関	社会医療法人財団慈泉会 相澤病院
がん相談支援センター (全国共通)	0570-02-3410 (ナビダイヤル)

#### 本資料の主な参考文献

国立がん研究センター がん情報サービス, MASCC/ISOO Expert Opinion 2022, Kano T & Kanda K. Oncol Nurs Forum 2013, 厚生労働省 重篤副作用疾患別対応マニュアル「薬物性味覚障害」

資料③ 終わり / 食事レシピは資料④へ