



ながた内科クリニック(府中)
院長 永田 宏
TEL 041-336-0107

嗅覚障害・味覚障害

新型コロナウイルス感染症との関連で、「においや味がわからない」という症状がにわかに注目されました。嗅覚と味覚はそれぞれ司る器官が異なり、嗅覚障害と味覚障害は独立した別々の障害ですが、同時に現れる場合もあります。それぞれの障害が起こる仕組みや治療法、セルフケアなどを解説し、新型コロナウイルスとの関連や、感染が収束するまでの間、急ににおいや味がわからなくなった場合にとるべき行動を紹介いたします。

◆嗅粘膜のセンサーが におい物質をキャッチ

においては、空气中に漂っている非常に小さな粒子(以下、におい物質と表記)によって引き起こされる刺激で、におい物質は地球上に20万〜40万もの種

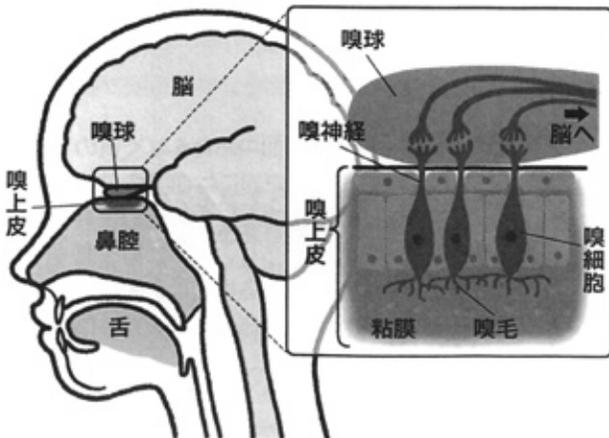
類があるといわれています。においの多くはこれらの組み合わせであるため、この世に存在するにおいの種類は、ほぼ無限といえるでしょう。においは生活に潤いを与えたり、危険を知らせたりしてくれず。嗅覚

に問題が起こるとQOL(生活の質)が低下することはいままでもありません。

におい物質は、鼻から入ったあと、鼻腔の天井部分にある嗅上皮の粘膜(嗅粘膜)にくっつきます。1つである嗅細胞の先端には嗅毛が生えていて、粘膜層に伸びています。嗅毛にはにおいセンサー(嗅覚受容体)があり、これがにおい物質をキャッチすると、嗅細胞が電気信号を発します。人は約400種のにおいセンサーを持っているとい

われています。嗅細胞が発した電気信号は、嗅神経を通じて嗅球のすぐ上にある嗅球に伝わります。嗅球はにおい物質の仕分けをしており、ここからさらに上位の中脳(最終的には大脳の嗅覚野)に伝えられ、過去にかいだににおいの種

■においを感じる仕組み



類やそのときの感情と照合するなどの作業を経て、そのにおいて対する感覚が統合されます。例えば、「あ、大好きなうなぎのかば焼きのにおいだ」といった具合です。

◆嗅覚障害の半数以上は鼻の病気が原因

嗅覚障害は、この経路のどこかに問題がある場合に起こるものでその発生源部位から3つに分けられています。

最も多いのは、におい物質が嗅細胞に届くまでの経路が傷害されるもので、気導性嗅覚障害といえます。全体の半数以上を占めます。

主な原因は、副鼻腔炎による鼻茸などのために、におい物質の通り道がふさがれることにあります。

鼻づまりによって起こる嗅覚障害です。

次に多い嗅神経性嗅覚障害は、嗅神経や嗅細胞が傷害されることよって起こります。ウイルス感染などによる嗅細胞障害や、頭部や顔面の外傷による嗅神経の断裂などが原因になります。新型コロナウイルス感染症に伴う嗅覚障害も、ここに分類されます。

■嗅覚障害の分類

分類	傷害される部位	主な原因
気導性嗅覚障害	におい物質が嗅細胞に届くまでの経路	鼻づまり（副鼻腔炎、鼻茸など）
嗅神経性嗅覚障害	嗅細胞や嗅神経	感冒ウイルス、外傷
中枢性嗅覚障害	嗅覚中枢	脳挫傷

3つ目は中枢性嗅覚障害です。嗅球から大脳の嗅覚野までの嗅覚路の障害によって起こります。

頭部外傷による脳挫傷が最も多い原因ですが、脳腫瘍、脳出血、脳梗塞も原因になります。また、原因不明も2割ほどあります。

◆嗅覚トレーニングで症状改善も

嗅覚障害の代表的な検査法は、静脈性嗅覚検査（アリナミンテスト）です。静脈に注射したアリナミン注射液のにおいを自分の呼気中に感じるかどうかを調べるもので、早ければ20秒ほどで自覚できます。この検査である程度のおおいを感じる場合は、比較的治りやすいとされています。

■味覚障害の種類と症状

量的異常	味覚減退	味の感じ方が鈍くなる
	味覚喪失・脱失	味がまったくわからなくなる
質的異常	自発性異常味覚	口の中になにもないのに苦味や塩味などを感じる
	解離性味覚障害	甘味や旨味だけがわからない など
	異味症	甘いものを食べても苦いなど違う味に感じる
	悪味症	何を食べても嫌な味と感じる
嗅覚関連	風味障害	嗅覚障害によって味の感じ方が変わる（味覚自体は正常）
	味覚・嗅覚障害	味覚と嗅覚が同時に障害される



専用の器具を用いて5種類のにおいをかぎわける基準嗅力検査もありますが、実施できる施設は限られます。

嗅覚障害の治療では、まず原因となっている病気の治療が最優先です。慢性副鼻腔炎やアレルギー性鼻炎、かぜのあとなど炎症性疾患が原因の場合は、対症療法として

ペパーミントオイルと、別の香りのオイルを用意し、1日2回、任意のオイルを先に、ペパーミントオイルをそのあとにかぎます。「いまこのにおいをかいでいる」と意識しながらかぐことが大切です。これによって嗅神経が再生するといわれています。症状改善が期待できます。

味覚もまた、QOL（生活の質）を左右する重要な要素です。味覚があることで、生命維持に必要な物質を体に取り込んだり、有害物質を避けたり、ホメオスタシス（生体恒常性）を保つたりすることができます。甘味、塩味、酸味、苦味、うま味を味覚の基本五味といいますが、これらがわからなければ飲食も楽しめなishょう。特に甘味や塩味を感じにくくなると糖分や塩分のとりすぎにつながりやすく、生活習慣病の発症や悪化の原因にもなりかねないので注意が必要です。

味覚障害の症状は多様ですが、量的異常と質的異常に大別できます。そのほか、嗅覚と関連するものとしては、味覚自体は正常なのに嗅覚障害の影響で味が違って感じられる風味障害、味覚と嗅覚が同時に傷害される味覚・嗅覚障害があります。

味覚障害を訴えて受診する人の約8割は50代以上です。女性がやや多いのですが、女性も検査をしても正常あるいは軽症が多いようです。

◆発症から6か月以内に治療を始めると治りやすい

ステロイド点鼻療法が行われます。漢方薬の当归芍薬散もよく用いられます。

治療は平均1年ほどかかるため、腰をすえてじっくり取り組みましょう。セルフケアとしては、アロマオイルを使った嗅覚トレーニングがおすすめです。

◆50歳以上に多い味覚障害 嗅覚障害との関連も

味覚もまた、QOL（生活の質）を左右する重要な要素です。味覚があることで、生命維持に必要な物質を体に取り込んだり、有害物質を避けたり、ホメオスタシス（生体恒常性）を保つたりすることができます。甘味、塩味、酸味、苦味、うま味を味覚の基本五味といいますが、これらがわからなければ飲食も楽しめなishょう。特に甘味や塩味を感じにくくなると糖分や塩分のとりすぎにつながりやすく、生活習慣病の発症や悪化の原因にもなりかねないので注意が必要です。

味覚障害を訴えて受診する人の約8割は50代以上です。女性がやや多いのですが、女性も検査をしても正常あるいは軽症が多いようです。

■ 亜鉛含有量の多い主な食品

食品名	大人1食分のおおよその量	
	単位(重量)	亜鉛含有量(mg)
牡蠣	5粒 (60g)	7.9
豚レバー	70g	4.8
牛肩肉 (赤肉、生)	70g	4.0
牛もも肉 (生)	70g	2.8
牛レバー	70g	2.7
鶏レバー	70g	2.3
はたて貝 (生)	3個 (60g)	1.6
うなぎ	1/2尾 (80g)	1.1
飯 (精白米)	茶碗1杯 (150g)	0.9
木綿豆腐	半丁 (150g)	0.9
カシューナッツ (フライ)	10粒 (15g)	0.8
納豆	1パック (40g)	0.8
アーモンド (フライ)	10粒 (15g)	0.7
プロセスチーズ	1切れ (20g)	0.6

日本食品標準成分表 2015年版 (七訂) より作成

す。この経路のどこかに問題があると、味覚障害が起こります。

嗅覚障害がかかわらない味覚障害では、約7割が亜鉛不足に関係しています。監修の山村先生の研究によると、亜鉛の摂取が少ない亜鉛欠乏症の味覚障害が36%、薬の副作用で亜鉛の吸収が低下

する薬剤性が19%、糖尿病や肝障害など全身疾患性が9%でした。

味細胞は新陳代謝が速く、約10日に入れ替わるといわれています。亜鉛は新陳代謝に重要な役割を果たしているため、不足すると、まず味細胞の機能が低下し、さらに新陳代謝も滞って味覚障害

を起こします。

亜鉛不足以外の原因としては、口腔乾燥症(ドライマウス)や口腔粘膜疾患などの口の中の異常(13%)、鉄欠乏性貧血(5%)、心因性(5%)などがあり、9%は原因不明です。

代表的な検査法は2つあります。

1つは、電気味覚計を用いて、舌に微弱な電流を流す電気味覚検査で、金属味がしたら正常です。この検査はペースメーカーを埋め込んでいる人には実施できません。

もう1つは、小さなろ紙に試薬を含ませて舌のせ、味がわかるかどうかを調べるろ紙ディスク法です。同じ味質で濃度の違う5種類の試薬があり、薄い味から濃い味に

進みます。どの段階で味を感じたかで味覚障害の有無や重症度を判定します。4種類の味質(甘、塩、酸、苦)を調べることができます。

亜鉛不足による味覚障害には、亜鉛製剤の補充療法が行われます。効果を感じ始めるまでに平均して3か月半かかるため、すぐに効果が現れなくても焦らずに治療を続けましょう。症状が出てから6か月以内に治療を始めると治りやすいことがわかっています。味がわからない状態が2週間以上続くようであれば早めの受診をおすすめします。

日常生活では、亜鉛を多く含む食品を積極的にとりましょう。これは、味覚障害の予防にも効果的です。

新型コロナウイルス感染症

嗅覚障害、味覚障害が みられることも

ヨーロッパで行われた調査結果を紹介しましょう。対象は、新型コロナウイルスに感染した軽症から中等症の患者さん415人です。嗅覚障害は85.6%に、味覚障害は88.0%にみられました。また、鼻閉や鼻汁などの鼻炎症状がないのに嗅覚障害を起こした人が18.2%いました。この点がふつうのかぜウイルスとは違ってしています。

発症の仕組みはわかりませんが、嗅覚障害は、鼻炎で粘膜が腫れてにおい物質が嗅粘膜まで届かない、あるいは、ウイルスが神経や嗅細胞を傷害することで嗅神経が機能低下を起こしている可能性が考えられています。味覚障害は、嗅覚障害に伴う風味障害や、ウイルスによる味蕾や味神経への傷害が想定されています。

急に嗅覚・味覚障害が起こったら

新型コロナウイルス感染が疑われる発熱や倦怠感、咳や息苦しさなどの症状がなければ、2週間、様子をみます。その間は耳鼻咽喉科を受診しても診てもらえません。このウイルスによる障害は、発症後1～2週間で回復する例が多いと報告されています。

感染が疑われる症状がある場合は、帰国者・接触者相談センターに電話してください。そこで耳鼻咽喉科の受診を指示されたら、まず受診予定の医療機関に電話をかけて状況を説明し、指示を仰ぎましょう。



涅槃会

2/14

お釈迦様のご命日

(本来は2/15)



学校訪問

2/19

地元の小学校へ

(一堂和尚)

●本山：東京都府中市浅間町2-15-1 〒183-0001
TEL.042-365-7676 FAX.042-336-3888
URL <https://www.jikeiin.jp>

●足立別院：東京都足立区加平1-14-3 〒121-0055
TEL.03-3628-7676 FAX.03-3628-7679

編集後記

▼ 「健康チェック」コーナーではコロナウイルス感染症との関連で注目の「嗅覚」と「味覚」についてとりあげていただきました

▼ コロナ禍の下、皆様も大変ご苦労されていることと存じます
何卒、ご自愛の程
お祈り申し上げます

辛丑水無月 合掌

慈 恵 夏季号 No.75

令和三年六月一日 発行

発行者 永 田 恵 堂

編集者 長 岡 天 佑

発行所 一八三〇〇〇一

府中市浅間町二十五十一
宗教法人慈恵院 編集部

〇四二一三六五七六七六

印刷所 山一印刷有限公司

府中市浅間町三十四一九

〇四二一三六一五一一二