

北病院

耳より情報



花粉症と味覚

北病院病棟看護師
摂食嚥下障害看護認定看護師

永井 浩美

3月はひな祭り！ 食いしん坊な私は山菜や蛤など、おいしい食べ物に心躍ります。しかし3月は花粉症の季節でもあります。花粉症になると食べ物の味を感じにくくなります。それは鼻が詰まることで嗅覚が低下し、口呼吸になって口の中が乾燥するためです。

私達は食事をする時、香りや食感など五感を使って味わっています。鼻が詰まるとその1つである香りがしなくなります。また食べ物の味の成分は、口の中をかみ砕かれることで唾液中に溶け出して、口の中にある味を感じる細胞に入っていきます。口が乾燥すると唾液が減少するため、味を感じにくくなるのです。

皆さんは子どもの時嫌いな食べ物は鼻をつまんで、あまりかまわずに飲み込んだ記憶はないでしょうか。無意識に味を感じない方法を習得していたのですね。

