

# がん治療に伴う味覚や嗅覚の変化

## Changes in Taste and Smell with Cancer Treatment

Your sense of taste or smell may change with cancer treatments. Some foods may have a bitter or metallic taste or may be less tasteful. Changes in taste and smell often improve after cancer treatment is complete.

Visit your dentist to rule out dental problems that may affect your taste. Try these changes to improve taste and smell:

- Keep your mouth clean by brushing and flossing.
- Choose foods that look and smell good to you.
- Eat high protein foods like chicken, turkey, eggs, dairy products, mild tasting fish or tofu.
- Marinate meat, chicken or fish in sweet fruit juices, sweet wine, Italian salad dressing, or sweet and sour sauce.
- Use small amounts of seasonings such as basil, oregano or rosemary.
- If you have a metal taste in your mouth, try eating with plastic forks and spoons, and cooking in glass pots and pans instead of metal ones.
- If odors bother you, serve food at room temperature, turn on a kitchen fan, cover food when cooking or cook outdoors if possible.

**Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.**

がん治療を受けると、嗅覚や味覚が変化することがあります。一部の食品で苦味や金属味を感じたり、味を感じにくくなる場合があります。ほとんどの場合、がん治療が終了すれば味覚や嗅覚は元に戻ります。

また、歯科を受診して味覚に影響を与えるような歯の疾患がないかどうかを調べてもらいましょう。味覚や嗅覚への影響を軽減するために、以下のことを試してください。

- 歯磨きとデンタルフロスを使用して使用で口内を清潔に保ちましょう。
- 見た目が良く、匂いの快い食品を選ぶようにしましょう。
- 鶏肉、七面鳥、卵、乳製品、淡白な魚や豆腐など高たんぱく食品をとりましょう。
- 肉類、鶏肉、魚は甘みのある果汁、甘口ワイン、イタリアン サラダ ドレッシング、スイートソースなどでマリネしましょう。
- バジル、オレガノ、ローズマリーなどハーブ類の使用は少量にとどめてください。
- 口内に金属のような味を感じる場合は、食事の際にプラスチックのフォークとスプーンを使用し、金属製ではなくガラス製の鍋で調理しましょう。
- 匂いが気になるときは、室温で食事を準備したり、台所の換気扇を回したり、ふたをした状態で食品を調理したり、屋外で調理するなど工夫しましょう。

**食事の摂取に問題があるときは、主治医または看護師、栄養士にご相談ください。**