

今月のテーマ

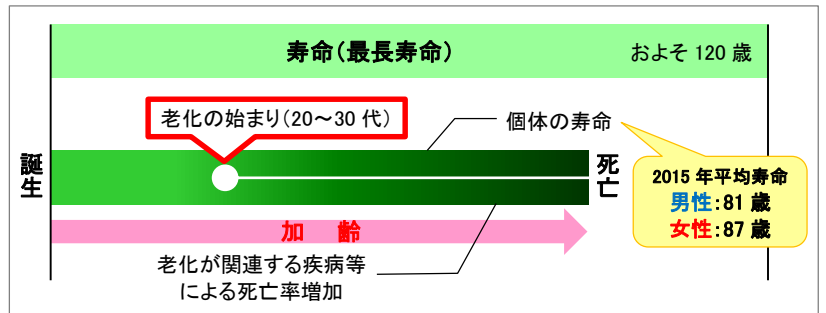
「老い」とは何か？

～体の老化は30歳から始まっている！～

◆老化とは？

「**老化**」とは加齢に伴って生体機能（筋力、神経伝導速度、肺活量、病気に対する抵抗力など）が低下することです。遺伝的な要因や外界からのストレスに対し、適応力が低下することで起こる変化と考えられます。

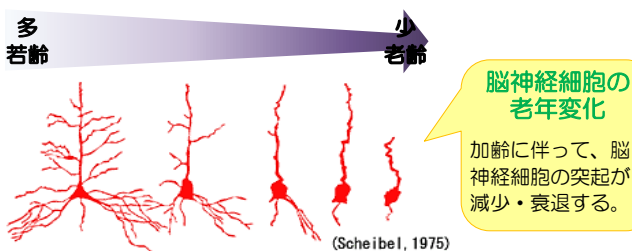
人は生まれてから亡くなるまで、常に何かしらの変化が起きています。ある時までには「成長」と呼ばれますが、人として成人し、成熟期を迎えると、そこから先は「老化」と呼ばれるようになります。そのスピードには個人差がありますが、誰にでも起こる変化です。人では20～30歳以降に始まるといわれていますが、臓器などには余力があり十分に機能しているため、老化に気が付かないことが多いです。また、体の中の組織や細胞によってもそのスピードが変わってきます。なかでも老化の進行が速いのが肺、腎臓、心臓といわれています。肺は外気に、腎臓は老廃物にさらされていることが原因の一つとされています。



◆老化による体への影響

脳神経系

大脳萎縮や脳細胞の減少、神経伝達物質の活性低下などから、認知機能の低下が見られます。そのため70歳以上の約1割、90歳以上になると5割が、認知機能低下に伴う認知症になります。



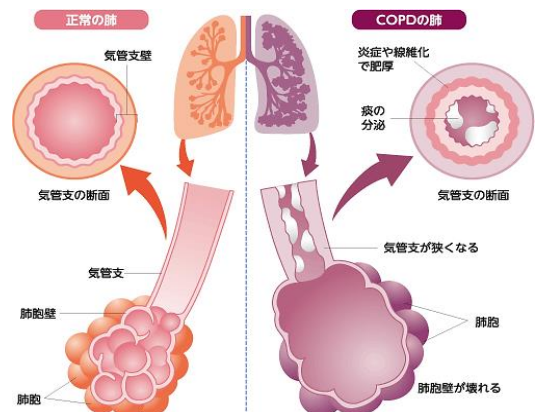
循環器系

血管では動脈壁が厚くなり、弾性が失われ、硬くなってきます。心臓では、心筋細胞が減少し、間質の線維化が進み、運動負荷に耐える余力が失われていきます。こうした循環器系の加齢変化は、血管では動脈瘤、動脈解離、動脈硬化、心臓では心不全、弁膜症、刺激伝導系では不整脈などの疾患の要因となっていきます。



呼吸器系

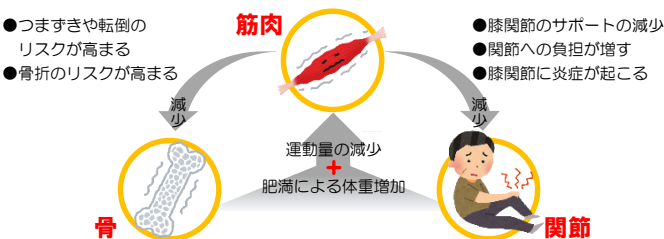
肺胞そのものの数の減少、肺の弾性力の低下などにより、呼吸機能が全般的に低下します。肺の内部がスカスカになるCOPD（慢性閉塞性肺疾患）は喫煙が原因ですが、加齢により症状が加速します。



独立行政法人：環境保全機構HPより引用

骨・筋肉系

骨量や骨密度の低下による骨粗鬆症や骨折、関節液減少や滑膜の弾力低下による関節炎を引き起こし、寝たきりとなる方も少なくありません。また、筋肉が萎縮し脂肪に置き換わっていることがあります（サルコペニア）。筋肉が減った分、機能が低下し、活動レベルも下がってしまいます。



ペストとは?~有害生物の分類~

◆ペストって何?

「ペスト」と聞くとネズミに寄生するノミが媒介する病気を思い浮かべる人が多いと思います。しかし、人間の生活に害をもたらす有害生物全般の事も「ペスト」と呼んでいます。

そして、その駆除などを行うことを「ペストコントロール=PC」と呼び、国際的な標準用語として認識されています。なお、我が国では農業害虫獣は「ペスト」には含まれていません。



◆ペストの分類

もしかしたら、虫嫌いな方にとっては全ての昆虫がこの「ペスト」に含まれるかもしれませんが、専門的には幾つかの括りで「ペスト」は分類されています。ただし、その括り方は絶対的なものではなく、多くの有害生物が各分類にまたがっている場合が多いようです。

《主なペストの分類》

分類名称	主な仲間	主な種類
媒介動物	蚊、ハエ、ダニ、ネズミ	コガタアカイエカ、ヒトスジシマカ、イエバエ、キイロショウジョウバエ、フタゲチマダニ、タカサゴキララマダニ、タテツツガムシ、フタゲツツガムシ、ドブネズミ、クマネズミ
有毒生物	ハチ、ドクガ、蛇	キイロスズメバチ、コガタスズメバチ、ドクガ、チャドクガ、マムシ、ヤマカガシ、ハブ
その他の有害生物	蚊、ノミ、シラミ	チカイエカ、アカイエカ、ネコノミ、アタマジラミ、ケジラミ、トコジラミ
不快害虫	ハエ、カメムシ、ヤスデ	アカムシユスリカ、クサギカメムシ、スコットカメムシ、ヤケヤスデ
食品害虫	メイガ、シバンムシ、コクストモドキ	ノシメダラメイガ、タバコシバンムシ、ジンサンシバンムシ、ヒラタコクストモドキ、キマダラカツオブシムシ
木材害虫	シロアリ、キクイムシ	ヤマトシロアリ、イエシロアリ、ヒラタキクイムシ、オオナガシクイ、チビタケナガシクイ

我が国では古典的でありながら、地球温暖化の影響で最近注目されている分類の一つが「媒介動物=ベクター」です。即ち様々な

疾病を人間に移す有害生物の事で、東京の代々木公園でデング熱と言う熱帯病を媒介したヒトスジシマカや、主に西日本の山間地で SFTS(重症熱性血小板減少症候群)と言う病気を媒介しているマダニ類等が含まれます。サルモネラ食中毒原因菌を持ち運ぶネズミ類や O157 の伝搬能力を持つイエバエやショウジョウバエなどもこの仲間です。この分類に入る種類については、別号で少し説明を加えるつもりです。

刺したり、噛んだりする際に有毒物質を注入する「有毒動物(生物)」と言う仲間がいます。有名なものでは、スズメバチ、ドクガ、マムシやハブなどです。この仲間には「死」に直結する種類もいますので、要注意生物として認識されています。

存在そのものは疾病や有毒には関係ないものの、数が多かったり、悪臭の問題があったりで不愉快に感ずる虫の事を「不快害虫=ニューサンス」と呼んでいます。水辺で蚊柱を立てているユスリカや里山近くの旅館に晩秋飛来し、悪臭を放つカメムシなどがこの分類に含まれます。

その他にも、食品を加害するノシメダラメイガ等の「食品害虫=貯穀害虫」や木造家屋の大害虫であるシロアリ等の「木材害虫」、カップ焼きそばに混入した異物として話題になったクロゴキブリ等の「産業害虫=異物混入害虫」、更には昨年各地の港湾地区で発見されて問題となったヒアリ等の「特定外来種」と言う分類もあります。

フランス豆知識

~長寿の秘密?~

フランスも日本と同じく長寿大国です。フランス人が大好きな赤ワイン、チョコレート、コーヒーなどにはポリフェノールがたくさん含まれています。

ポリフェノールには抗酸化作用があり、動脈硬化の予防や美容作用があります。ほかのヨーロッパの国の中でもフランスだけが心筋梗塞・冠動脈疾患の死亡者が少なく、「フレンチパラドックス」と呼ばれているそうです。



今月の迷曲 vol.3
(youtubeで見られます)



(by 桜餅の葉っぱ)