

# メスプ NEWS

今月のテーマ

## 老化による感覚機能の低下

～年をとると「五感」が変わる!?!～

### ◆五感の老化

「五感」とは、**視覚・聴覚・味覚・嗅覚・触覚**のことをいいます。五感は生まれながらに人間に備わっている機能で、物を感知するために重要な器官となります。ケガや特別な病気などがない限り、基本的には機能しているこれらの感覚ですが、誰もが一生に渡って十分に機能し続けるわけではないのです。

五感には加齢による影響を受け、老化していくことが知られていますが、均一には衰えません。視覚や聴覚などは自覚できるものであり、一般的に徐々に衰えていくものと捉えられています。では味覚や嗅覚、触覚などはどうなのでしょうか？ひとつひとつ詳しくみていきましょう。



### ◆老化による五感の変化

#### 視覚

40～50代から始まり、徐々に視力が低下します。

- 老眼…近くのものが見えにくくなったり、近くを見ると疲れたりという症状が出ます。個人差はありますが、多くの方が実感する加齢性の変化です。
- 白内障…60歳を超えると約70割、80歳以上ではほぼ全員に白内障による視力低下が認められます。レンズの役割をする水晶体が濁って、光をまぶしく感じたり、ものが見えにくくなったりするのが特徴です。

#### 嗅覚

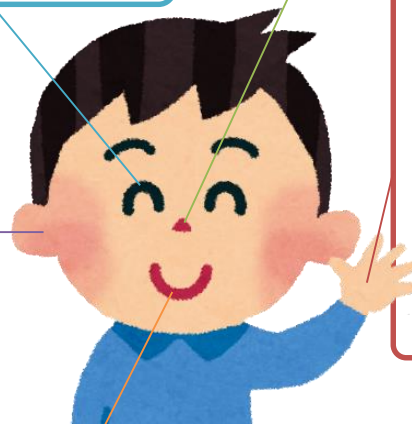
70～80代にかけて徐々に匂いを感じる能力が低下します。鼻腔の奥にある嗅覚受容神経は生涯にわたり再生を繰り返しますが、加齢とともにその再生が不完全なものとなり、徐々に嗅覚が鈍ってきます。嗅覚と味覚は連動しているので、味も感じにくくなります。

#### 聴覚

50歳くらいから徐々に始まり、65歳以上では約30%に聴力障害が存在します。キンキンという高い音や電子音などが聞き取りにくくなります。また性差があり、男性の方が女性より早く加齢変化を受けると言われています。

#### 触覚

触覚は大きく分けて皮膚感覚と筋感覚に分類されます。皮膚感覚には温度覚・振動覚・痛覚などがありますが、加齢によって皮膚の弾力の変化が生じ、これらの感覚が徐々に鈍ってきます。また筋感覚も筋肉の弾力性の低下などによって、徐々に感受性が鈍ってしまいます。



#### 味覚

60歳くらいから鈍ってきます。味を感知するセンサーである味蕾は、20歳くらいで約9000個程度ありますが、加齢に伴い減少し、80歳では約4000個になってしまいます。塩味・甘味・酸味・苦味・うま味の5つの分類の中で特に感覚が鈍るのが塩味で、塩分の取りすぎに注意しなければなりません。

# ネズミと食中毒

## ◆主なネズミの種類

ネズミの語源をご存知ですか？物陰に潜んでいることから「根棲み」と呼ばれ、これがなまったとの説や、「寝ているときに食べ物を盗む」が縮まって寝盗み→寝すみ→ネズミになったという説等があります。何れにせよ、普段は物陰に潜んでいて、夜知らないうちに食物を食べてしまう、という人間寄生の行動が関係しています。

我が国で、人に寄生して生活している主なネズミは3種類です。大きな順で言うと、ドブネズミ・クマネズミ・ハツカネズミとなります。ドブネズミは200～400g程度で、時によっては子猫ほどの大きさになり、通常は野外の地面に穴を掘って暮らしています。クマネズミは元々樹上で生活していたものが、ビル環境に適応し天井裏や壁内に好んで潜む100～200g程度の大きさのネズミです。このクマネズミは神経質で、殺鼠剤にも強いことから駆除が難しく、スーパーラットと呼ばれる困りものが存在しています。最も小型であるハツカネズミは10～20g程度で、好奇心旺盛な種類です。

## 《主なネズミの種類》



ドブネズミ



クマネズミ



ハツカネズミ

## ◆サルモネラ食中毒

サルモネラ食中毒になると、猛烈な腹痛や嘔吐・下痢に加え、40℃近い高熱が出ることがあります。主な原因食は卵や鶏肉で、温度管理を怠ると食品中のサルモネラが $10^2 \sim 10^6$ 個/gに増え、これを食べると半日～2日後に発症に至ることになります。

なお、2012年ころまでは我が国の食中毒原因菌としてサルモネラがトップでしたが、近年はノロウイルスやカンピロバクターが主流となっています。

## ◆ネズミとサルモネラ食中毒

昔から、サルモネラ食中毒とネズミは深い関係にあると言われています。何故ならば、ネズミはサルモネラ菌を取り込み、濃縮（体内で増殖）した状態で糞や尿として拡散させるためです。したがって、ネズミが多いビルや飲食店での食事は食中毒のリスクが高いものとなってしまいます。生卵がサルモネラの主な原因食と言われた時期が過去に長くありました。これは、養鶏場でネズミが繁殖し、濃厚なサルモネラ糞や尿を鶏の餌にまき散らし、その菌付きの餌を鶏が食べて生卵に移行してしまう為です。

近年アメリカでこのネズミが関係すると思われるサルモネラ食中毒が頻発しています。例えば、収穫後の保管倉庫にネズミがいた為に問題が出たカンタロープメロン食中毒やピーナッツ加工工場にネズミが生息していたために出たピーナッツバター食中毒などです。

これから暑い季節が続きます。皆さんもサルモネラはじめ、食中毒に気を付けてお過ごしください。



サルモネラ菌

## フランス豆知識

### ～フランス人の休暇 ー仕事のストレスー

日本では働きすぎが問題になっていますが、フランス人は1カ月の休暇は当たり前。「人生の一部に仕事があり、仕事＝人生ではない」と考える人がほとんどで、その価値観をみんなが共有しているため、日本のように「2週間以上も会社を休むのは気が引ける…」という考えはないようです。

日本に休暇で訪れたフランス人に「夏休みは何日間？」と聞かれた際、「3日（＋土日）」と答えたところ、「日？日じゃなくて週でしょ」と、さも私が単語を間違えたかのように言われたのは笑い話です。週ではなく日だと分かってもらった後は、「信じられない！！」とももちろん言われました。



### 今月の迷曲 vol.4

Desperado Eagles  
(youtubeで見られます)



(by 桜餅の葉っぱ)