

[会報誌]



×



NEW!!

# ウィズ倶楽部

Vol. **96**

毎月発行  
2023/10

「もっと知りたい」「正しい知識を身につけたい」をお届けする情報誌。



犬猫向け記事byウィズペティ

ペットの防災を考えよう!  
いつ起こるかわからない災害に備えて.....p04  
多頭飼育は楽しい!だけじゃない。  
多頭飼育のメリットとデメリット.....p08

人向け記事byウィズメディカ

運動=ジムじゃなくてもいい!?  
秋に始めたい運動習慣について.....p20  
旬の野菜が良いといわれる理由とは?  
季節ごとの特徴や種類について.....p24

# Vol. 96

[会報誌]

## ウィズ倶楽部



<https://withpety.com/club/>



<https://withmedica.com/club/>

### 犬猫向け記事byウィズペティ

- P04** ペットの防災を考えよう!  
いつ起こるかわからない災害に備えて
- P08** 多頭飼育は楽しい!だけじゃない。  
多頭飼育のメリットとデメリット
- P11** 犬の視力はどれくらいなの?  
犬種によって視力が違うって本当?
- P13** 猫がゴロゴロと鳴くのはなぜ?  
気持ちを読み取ってみましょう!
- P15** 犬の病気辞典  
犬のてんかんについて
- P17** 猫の病気辞典  
猫の拡張型心筋症について
- P19** 幸せを呼ぶペット占い

### 人向け記事byウィズメディカ

- P20** 運動=ジムじゃなくてもいい!?  
秋に始めたい運動習慣について
- P24** 旬の野菜が良いと言われる理由とは?  
季節ごとの特徴や種類について
- P26** 睡眠薬は危険な薬?  
依存症や耐性の正しい知識を理解しよう



ウィズペティ犬猫病気辞典  
YouTubeチャンネル  
開始のお知らせ

2021年2月3日 犬猫病気辞典のYouTubeチャンネルを開設を  
いたしました。毎週火曜日・木曜日に動画をアップいたします。  
ぜひ皆様の【チャンネル登録】をよろしくお願いいたします。  
YouTubeで「ウィズペティ」で検索、またはQRコードからアクセ  
スをお願いします。



チャンネル  
登録よろしく  
お願いします。



# いつ起こるかわからない 災害に備えて

ペット栄養管理士 伊藤 悦子

麻布大学獣医学部環境畜産学科(現・動物応用科学科)卒

## 防災グッズの点検・確認をしよう

### ペットフードは「ローリングストック」

災害時、ペットフードなどは配給も後回しになりがちなので必ずストックしておきましょう。  
日付の古いものから食べさせて、新しいフードを補充する「ローリングストック」がおすすめです。  
ウエットフードは、水があまりない状況でも水分補給ができるうえ、保存期間が長く酸化しません。  
日頃から食べ慣れておくといいですね。



### 薬は病院へ相談。そして意外と忘れがちな「おもちゃ」


処方食を食べている愛犬・愛猫は、かかりつけの動物病院で相談しましょう。  
最近は携帯用トイレも、コンパクトになっています。  
避難所などで周囲の人に迷惑をかけないように、必ず用意しておきたいですね。  
常備薬についても、少し多めに処方してもらうなど動物病院で相談してみてください。  
動物病院の診察券は、普段の通院の際は「非常袋から持ち出してしまう」を習慣にしておくといいですね。  
意外と忘れがちなのが「おもちゃ」です。  
普段とは異なる状況に、ワンちゃんもネコちゃんも動揺しています。  
楽しく遊べるおもちゃがあるだけでも、心が落ち着きますよ。










災害発生時に困らないように、防災グッズの確認をしておきましょう。  
特に次の防災グッズは、愛犬・愛猫のために欠かせません。

フード・飲み水   
(1~2週間分)


タオルやバスタオル   
(保温や敷物にも)


食器、水入れ   
(何度か使って慣れたものを入れておく)


敷物   
(愛犬・愛猫の匂いをつけておく)

携帯のペット用トイレ


かかりつけ動物病院の診察券


猫砂   
(軽いタイプが便利)


ワクチン接種証明書 


ペットシート   
(粗相に備えて)


鑑札札・狂犬病予防接種済票


ペット用ウェットティッシュ   
(汚れた体拭きに)


血統書のコピー 


常備薬   
(薬名が書いてある袋も)


迷子札 


救急箱   
(ペット用の消毒薬や包帯など)


予備のリードや首輪 

新聞紙   
(敷物としても使える)


洋服   
(普段着ている子は入れておく)


ビニール袋   
(排泄物、ごみ入れに必須)


ワンちゃん用シューズ 

ガムテープ   
(壊れたクレートなどの修理やメモ代わりに)

おもちゃ 

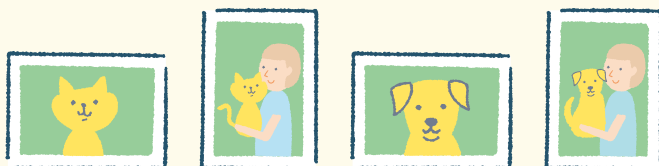
油性マジック   
(雨などでにじまないのでもも用や伝言用に)

愛犬・愛猫の写真   
(ラミネート加工しておくとう安心)

保冷・保温材   
(冷暖房が切れる恐れがあるため)

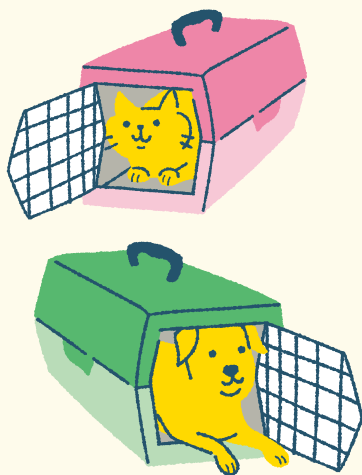
## 愛犬・愛猫の 写真を撮って プリントしておく

愛犬・愛猫の写真は必ず撮影しておき、さらにプリントしておくようにしましょう。災害時は、迷子になる恐れがあります。搜索の際や保護されたときに、「うちの子」と証明する際、写真が役立ちます。正面だけではなく、いろいろな方向から、愛犬・愛猫の写真を撮っておきましょう。さらに、「家族一緒にの写真も必要です。判別に役立つので、特徴のある模様や柄があれば必ず撮っておきます。スマートフォンに保存するのと同時に、プリントアウトしてラミネート加工しておきましょう。電池切れになったり雨に濡れたりしても安心です。



## クレートに 慣れておく

普段からクレートで過ごすように慣れさせておきましょう。避難の際も安全に移動できますし、避難所でも慣れたクレートがあれば落ち着けます。動物病院の通院に使うだけでは、ワンちゃんもネコちゃんにはクレートにいい印象を持ちません。好きなおやつを食べさせたり、好きな敷物を敷いたりしてクレートを「うれしくて安心できる場所」にします。普段からクレートを寝床にするといいでしょ。



### まとめ

地震はもちろん、台風や大雨などの大きな災害はいつ起こるかわかりません。防災グッズの用意やチェックはもちろん、クレートに慣れておくことも防災には必要です。いざというときに助け合うために、ご近所のペットオーナーとのネットワークも大切にします。愛犬・愛猫と安心して暮らしていくためにも、災害に備えておきましょう。



## 愛犬・愛猫の 健康手帳を作って 入れておく

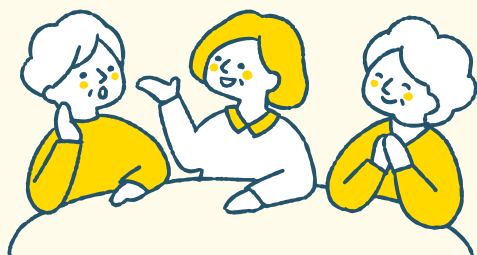
愛犬・愛猫のための健康手帳を作り、防災グッズの中に入れておきましょう。避難所などで初めて出会う獣医さんや動物病院で診察を受ける可能性があるので。災害時は、普段元気な愛犬・愛猫でも普段と異なる環境に体調を崩しやすくなります。愛犬・愛猫の健康ノートがあれば、普段の様子やワクチン歴や病歴などがわかるため安心です。健康手帳を発行している動物病院もありますし、インターネットの通販サイトでも購入できます。



オリジナルの手帳を作ってもいいですね。アプリに入れるのもいいのですが、充電が切れる恐れもあります。あえてアナログで保存しておくといいでしょう。

## ご近所の ペットオーナーと ネットワークを

地域に住むペットの飼い主さんたちのネットワーク作りも大切です。災害が起きた際は、近所同士での助け合いが必要になります。災害発生時は「自助・共助・公助」が基本です。自分自身で備える「自助」、そして地域の人たちと助け合う「共助」。「公助」が警察や消防など公的機関からの救援や支援です。大きな災害が起きると、公助はなかなか来てくれないケースもあります。いざというときに近所同士で助け合えるように、普段から挨拶をしておくといでしょう。



最近では自治体でペットと一緒に参加できる防災訓練を開催しています。積極的に参加すると、知り合いも増えますよ。お友達になっただご近所さんと誘い合って、一緒に参加するのもおすすめです。





# 多頭飼育は楽しい!だけじゃない。 多頭飼育のメリットとデメリット

大好きな犬猫に囲まれて暮らすのは賑やかで一見楽しそうですが、多頭飼育場合には動物同士の相性の良し悪しや、飼い主さんの負担増加によって動物に身体的あるいは精神的なストレスを与えることになってしまうこともある、ということをお忘れではありません。ペットの幸せを第一に、より良い形で多頭飼育をするために必要なことは何か、今一度考えてみましょう。

獣医師 齋藤厚子

ペットは家族の一員として私たちに様々な喜びや癒しを与えてくれる存在です。そのかわいさから、近年はペットを2頭以上飼育する多頭飼育家庭も多く見かけるようになりました。かわいい犬猫に囲まれて暮らす生活は賑やかでも楽しそうですが、中には多頭飼育によって困った問題が起ってしまうケースも少なくありません。特に近年「多頭飼育崩壊」は、ペットと人の生活のあり方を再考させられる深刻な社会問題です。多頭飼育にはメリットもありますが、複数の動物を飼育するにあたっては、デメリットや気を付けなければならぬこともいろいろあります。今回は、ペットと人、双方にとってより良い形で多頭飼育をするために気を付けてほしいこと、動物の幸せのために配慮するべきことをいくつかお話したいと思います。

## 多頭飼育のいいところ

多頭飼育を始める理由には様々なケースがあると思います。飼い主さんが気に入ったペットを次々と家にお迎えした結果、飼育頭数が2頭、3頭と増えていたというケースや、動物の保護活動を進めるうちに飼育頭数が増えていた、というケースも多いですが、何らかのメリットを期待して多頭飼育を検討する場面もありますね。比較的多いのは、飼い主さんの仕事の都合などで、一人で留守番させる時間が長い

ため、外出中もペットに寂しい思いをさせないために多頭飼育するケースではないでしょうか。実際、多頭飼育によって得られる良い効果には、以下のようなものがあります。

- ペットが一人で留守番する寂しさを軽減できる
- 遊び相手ができる
- 動物同士の社会性が身に付く
- 仲のいい仲間ができることで精神的に安定する
- 飼い主さんへの依存心が減る

留守中に遊び相手がいることで、長時間留守にしなければならぬ飼い主さんの罪悪感も軽減しますが、一緒に仲良く遊ぶことで運動不足の解消やストレス発散にもつながります。また、複数の動物がいるこ

とで犬や猫同士の社会性が育つなどといったメリットもあります。後から来た動物は、先住の動物の行動を見ていろいろなことを学習するので、しつけもしやすくなることがあります。単頭飼育で留守が長い飼い主さんの場合、帰宅後は飼い主さんへべつたりということも少なくないですが、多頭飼育によって仲間ができることで、飼い主さんへの依存心が少し減り、飼い主さんへの負担が減ることもあります。また、それぞれの性格や個性、得意なことや苦手なことが異なるため、相互作用によってそれぞれの苦手な部分を補うことができるという効果もみられることもあります。一頭ではお散歩に行かなかったワンちゃんが、弟分ができた途端にお散歩が好きになる、という思ってもみなかった変化が起ることもあります。そしてなんと、いつともうれしいのは、飼い主さんが期待した以上に動物同士が仲良くなり、一緒にくっついて寝たりお互いの心配をしたりする様子が見られた時です。相性が良ければお互いに家族として認めあい、一

緒に過すことで気持ちが悪くなり、着きより強い家族の絆を結ぶことにつながります。そんな関係性が築けたら理想的ですね。

## 多頭飼育のデメリット

飼育する動物が増えるという点には、少なからずデメリットもあります。よく挙げられるのは以下のようになります。

- 経済的な負担が増える
- 散歩や掃除、シャンプーなどお世話の負担が増える
- 動物同士の相性が合わないストレスになる

● 個々の体調の変化に気づきにくくなる

● 病気になる時の負担が大きい(特に感染症)

一頭のペットを飼育するには、食事代、生活雑貨代(トイレ用品、ベッドや服、シャンプー、お散歩グッズなど)、予防関連の費用、病気になる時の治療費など、ある程度のお金銭的な負担を覚悟しなければなりません。飼育頭数が増えれば増えるほどその負担は大きくなります。

また、食事の準備やお散歩、トイレ

の片づけなど、日常的に行うお世話も増えます。家族の協力が得られればまだいいですが、一人ですべて行わなければならない場合はより大変です。

そして多頭飼育をするうえで一番ネックになるのは、動物同士の相性です。飼い主さんが新しく犬や猫を迎えたいと考えていても、もともと家にいる動物が一人にいることを好むタイプであったり、新しく迎える子との相性が合わなければ、一緒にいてもストレスになるばかりか下手をするとケガをさせてしまうことにもなりかねません。

中でも縄張り意識の強い未去勢の若いオス同士や、先住の犬猫がヤキモチ妬きである場合、非常に憶病で警戒心の強い犬猫の場合には、特に慎重に相性を見定める必要があります。

健康管理上のデメリットもあります。動物の体調不良を早く見つけるためには、食事の食べ具合や排泄状況、その他の行動の変化に気づけるかが重要です。単独飼育であれば体調変化に気づくのはそ

こまで大変ではありませんが、飼育頭数が増えるにつれ食事を残したのは誰か、吐いたり下痢しているのは誰か、それぞれがちゃんと排尿しているか、飲水量が多くなっているか、といったことが把握しづらくなってしまう。

また誰かが残したご飯を他の子が食べてしまったために肥満を招いたり、病気の治療の一環として行う食事療法なども効果的に行うためには、食事場所を分けるなど少し工夫が必要になってきます。さらに感染症などが発生した場合、同居動物すべてに感染が蔓延しやすくなります。風邪症状を起すウイルス性疾患や、消化器症状を起す寄生虫疾患などは特にその傾向が強く、多くの動物が治療を必要とするようになってくると飼い主さんの負担はさらに増えます。

これらのことを考慮したうえで、飼い主さんは自分や家族がお世話できる許容量を超えてしまわないか、あらかじめよく考える必要があるでしょう。

## 多頭飼育する前にしておきたいこと

上に挙げたようなデメリットを少しでも減らすために、新しく動物を迎える時には以下のことに気を付けるようにしましょう。

- 動物同士の相性をあらかじめチェックする
- 新しい動物の健康観察期間を設ける
- トイレや寝床の増設、食事の準備
- 繁殖の管理をする

新しい犬猫をお迎える場合には、できればあらかじめ顔合わせをして相性をチェックしましょう。ペットショップからお迎えする場合には、難しいかもしれませんが保護犬・保護猫などを譲渡してもらう場合には譲渡先からもその提案があると思います。先住の犬猫にとっては新しい犬猫はいわば自分のテリトリーに侵入してきた「よそ者」です。初めから歓迎ムードでいることは多くありませんが、興味をもって近づくことができるか、お互い攻撃的になっていないか、ケージを介して

何度か顔を合わせることでなんとなくその相性の良し悪しが見えてきます。相性が良くないのに無理してしまつて、縄張りを主張してケンカをしたり排泄の問題行動がおこつたりすることがありますので、焦らずゆっくり、慎重に進めましよう。お迎えすることが決まつた場合も、連れてきてすぐに一緒に生活環境で過ごさせるのはお勧めできません。まずは寄生虫やウイルス性疾患など感染症にかかっていないかどうか動物病院で健康チェックをしてもらい、必要に応じて治療や予防接種を受けましよう。健康チェックが終わるまでは、新しい子を家に慣れさせるため、先住の動物にその存在をなんとなく感じてもらうために、可能であれば導入後数日は部屋を分け、そこからケージを介した対面を経て徐々に一緒にしましよう。導入に際して、トイレの数は足りているかどうかそれぞれが落ち着いて過剰なことが出来る場所があるかどうかを確認し、年齢に合った食事を用意するなど準備も万全にしておきましよう。

## 「多頭飼育崩壊」について考える

近年、ニュースなどで「多頭飼育崩壊」という言葉をよく耳にするようになったと思います。多頭飼育崩壊とは、ペットとして飼育していた動物たちが無秩序に繁殖を繰り返して増え続けた結果、適切な環境での飼育ができなくなつてしまつた状態をいいます。多頭飼育崩壊の現場では、糞尿などが適切に処理されていない劣悪な環境の中で、多くの犬猫が十分な食事や水を与えられずに生活し、中には病気になつたり餓死してしまつ動物もいます。悲しいことに極度の飢餓状態から亡くなつた動物を共食ひしてしまつたこともあるようです。また悪臭や鳴き声による騒音から近隣の住民にも迷惑をこつむることになり、深刻な社会問題になっていきます。多頭飼育崩壊は、たった一頭の犬猫から起こることもあります。保護して飼い始めた犬や猫がすでに妊娠しており、飼い始めてすぐに出産、その子供たちが大きくなり、また妊娠・出産を繰り返すことで1〜2年で20頭

以上に膨れ上がつてしまつたことから発生した事例もあります。二頭以上のペットを飼育する場合、とても大事なことです。望まない妊娠をさせないために「避妊・去勢手術」について前向きに検討しましよう。多頭飼育崩壊が起るケースの一番の問題点は、飼い主が飼育動物の繁殖管理を怠つてしまつてることです。繁殖や手術については飼い主さんそれぞれの考え方があり、健康な体に麻酔をかけてメスを入れるのは人間のエゴだと言われる方もいますが、無秩序に繁殖が繰り返される劣悪な環境でも犬猫も生活するような事態も決して起こしてはいけません。多くの動物病院では、予防や、発情期の体調不良を抑制する観点からも避妊・去勢手術をお勧めしています。経済的な理由からすべての動物の避妊・去勢手術ができずに多頭飼育崩壊に陥つてしまつケースもありますが、そのような場合はまずはオスとメスの生活環境を完全に分け、可能であればまずは手術費用の安いオスの去勢

手術からとりかかると、里親を探するなど、様々な方法があります。動物病院や動物保護団体などもそのような相談に真剣に取り組み、対応してくれますので、手遅れになる前に一日も早く相談・対処しましよう。

## 終わりに

動物を飼育するということは、その動物の命を預かるということ。家族として迎えるからには、飼い主さんはたくさんの愛情を注ぎ、精神的にも身体的にも健康的に生活できるようにすべての動物に責任をもつて最後までお世話するということを放棄してはなりません。沢山のペットを飼つていてもうまく個々の動物と付き合つていけない飼い主さんもいれば、こんなはずじゃなかったと後悔してしまつ飼い主さんもいます。飼い主さんもペットたちも笑顔いっぱい生活できるような関係性を築くために、まずは、ペットを増やす前に自分の生活スタイルや先住の動物にとって新しいペットを迎えることが許容できるのかどうか、よく考えるようにしましよう。





# 犬の視力はどれくらいなの？ 犬種によって視力が 違うって本当？

犬の視力は、私たち人間と比べてどう違うのでしょうか？  
また、犬種によって視力に差があるのかなどをご紹介します。

ペットトレーナー(ドッグトレーナー) 若林 亜希子

犬たちの嗅覚が優れていることはとても有名ですが、視覚はどうなのでしょうか？

言葉で会話をしていませんよ」愛犬と目で話をしていきますよ」という人も少なくない気がします。

そんな、コミュニケーションツールの1つである目。

犬の視力は、私たち人間と比べてどう違うのでしょうか？ また、犬種によって視力に差があるのかなどをご紹介します。

## 犬の視力って どれくらいなの？

犬の嗅覚が優れているということには有名ですが、視覚はどうなのでしょう？ 私は「よく目が合う」「どこにいてもいつも自分のほうを見ている」「呼べばニクニクしながらくる」などの対応から、犬は視力がいいと思っています。

皆さんは愛犬の視力を、今まで気にしたことはありませんか？

犬の視力ってどれくらいだと思いますか？

歳を重ねると視力が落ちていくという点では人も犬も一緒ですが、

もともと犬の視力は私たちと比べると弱いといえます。

私たちが理解しやすい視力検査での数字で表すと、犬は「0.1〜0.3」程度の視力しかありません。また、焦点を合わせる能力が低く、視界全体がぼやけて見えているといわれています。

## 犬は近くが見えていない って本当？

近いところを見る能力は、人間であれば15cm位までピントが合うように成っています。しかし、犬は60cm〜70cm以上離れていないとピントが合いません。とくに、顔のすぐ近くのもの、かなり見えづらいといえます。一般的に犬の目は、輪郭をはっきりととらえる能力が人間に比べて低いので、近くでも遠くでも距離にかかわらず全体的にぼんやりしています。近視、遠視、乱視などで視力の弱い人は、犬たちの見えかたを理解しやすいかもしれませんね。

## どうして犬の視力は 弱いのか？

犬の視力が弱いのは、目の構造が人間とは違うためです。いくつかの理由がありますが、2つご紹介しましょう。

### 《ピントを合わせるための筋肉が弱い》

毛様体という、ピントを合わせるための筋肉の機能が人間よりも弱いので、ピントを合わせるのが得意ではありません。

### 《水晶体の厚みが違う》

犬の目の水晶体は、人間の目の水晶体よりも厚みがあります。モノを見る際は、ピントを合わせるために水晶体の厚さを調整しています。水晶体に厚みがあるということは、ピントを合わせるのが難しいといえます。

### 犬は見えなくても平気なの？

私たちも犬も、五感によってさまざまな情報を取り入れているのですが、犬は嗅覚や聴覚がとても優れています。

犬の嗅覚は五感の中でもっとも優れていて、人間の1,000倍だ、1億倍だ、ともいわれています。

また、聴覚も可聴域(聞こえる範囲)が広く、音量も人間と比べて約1/6程の音量で聞きとれるそうです。もし、私たちが「視力0.1」の場合であれば、眼鏡がコンタクトレンズを使用しているレベルです。裸眼では運転免許証も取得できません。しかし、犬たちは視力が0.1〜0.3であっても、優れた嗅覚と聴覚が視力を補ってくれるため、同じ度数の視力をもつ人間よりもはつきりと理解できています。

## 犬種によって犬の視力が違う？

犬の視力は0.1〜0.3程度といわれています。しかし、犬種によって体重や体高、習性などにも多くの違いがあります。犬は一般的に視力の弱い動物ですが、やはり「犬種によって視力の違いはある」ようです。犬のなかでも視力の優れた犬種は、サイトハウンドと呼ばれる犬種です。サイトとは視覚という意味です。視覚を活用して、人間の狩りのお供をしてきた犬種は、視力が優れているといえます。

サイトハウンドの犬種には、ボルゾイ、アフガン・ハウンド、イタリアン・グレーハウンド、サルキー、ウイペットなどがいます。国際畜犬連盟では犬の生存目的や形態によって10グループに分類されています。サイトハウンド(視覚ハウンド)の説明には「優れた視覚と走力で獲物を追跡捕獲する犬」と書かれています。意味があつてグループ分けされているので、もともとの犬の役割によって視力の違いがでるということは納得できます。また、目の位置によっても視力に差がでます。マズルの短い短頭種は、目が少し出ていたり前を向いていたり、離れていたりします。また、マズルが長い犬種は目が横についている形になります。頭全体の形やマズルの長さによって、視覚として捉えられる範囲に違いがあるのは当然なのかもしれません。

## 視力が悪くても飼い主さんの心を見るのは得意です

私たちの人間社会では、コミュニケーションをとる際に、相手の顔がはつきり見えることは重要ですよ。

しかし、愛犬たちは大好きな飼い主さんの顔がはつきりと見えなくても、あまり問題はないようです。その分、鋭い嗅覚で匂いを、聴覚で声を、また動きなどからさまざまな情報を取り入れることができま

す。一般的に犬は視力が弱いといわれていますが、犬種の歴史や必要性によるものであったり、頭やパーツの形が影響していたり、犬種によって視力に違いがあるなんて面白いですよ。

私は視力が悪く、裸眼のときと眼鏡をかけたときでは、距離感も見えかたも全く違うことを日々感じています。でも、犬の視力を知ってからは「愛犬もこんな感じに見えるのかな」と思いながら裸眼で歩くことも、意外と楽しくなりました。人間と比べて視力が弱くても、私たちの姿だけでなく心のなかまで見えてしまう犬たちは「人間より見えている」といえるのかもしれません。

★飼い主の皆さんと大切なワンちゃん、1日でも1分でも、長く一緒に過ごせますように★

### おすすめ商品

## 毎日愛眼

ブルーベリー & ルテイン



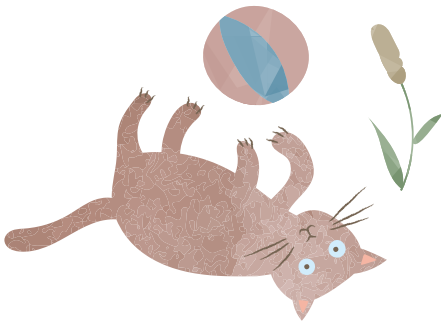
犬用  
チキン味(錠剤)



犬猫兼用  
ミルク味(粉末)

## 目の健康維持に

「毎日愛眼 ブルーベリー&ルテイン」は目の健康維持の為に7種類の成分を配合(ブルーベリー(ビルベリー)ルテイン(マリーゴールド)・プロポリスエキス・アスタキサンチン・メグスリノキエキス・紫イモ・カシス)配合しています。安心安全の国産品質、GMP、ペットフード安全法、残留農薬のポジティブリストに基づき、香料・着色料・保存料・化学調味料を使用せずに製造しています。犬用サブりはチキン味錠剤タイプ(1袋60粒入り)、犬猫兼用にミルク味粉末タイプをご用意しております(1袋60杯入り/付属スプーン付き)



# 猫がゴロゴロと鳴くのはなぜ？ 気持ちを読み取って みましょう！

今回は猫の「ゴロゴロ音」について、そのメカニズムと猫が鳴く気持ちなどについて解説していきます。

獣医師 松本 千聖

ゴロゴロと鳴いている愛猫に寄り添って過ごす時間は猫と暮らしている飼い主さんにとって最高のリラックスタイムともいえるのではないのでしょうか。

しかし、この「ゴロゴロ音」のメカニズムや鳴く理由やそのときの気持ちについて理解されている飼い主さんは意外と少ないと思います。

よって今回は猫の「ゴロゴロ音」について、そのメカニズムと猫が鳴く気持ちなどについて解説していきます。

## 猫がゴロゴロと鳴くメカニズム

まず、結論から先にいってしまうと猫がゴロゴロと鳴くメカニズムは現時点ではまだ説明されていないといつことになります。以下にご紹介するように、いくつかの仮説は存在していますが猫と話すことができないため、どれが正しいかを言い切ることは今後も難しいかもしれません。

**仮説①**：人間でいう喉仏のあたり

に該当する「喉頭」(こうとう)と呼ばれる部分の筋肉が何かしらの原因で収縮し、声帯が振動することで鳴っている

**仮説②**：大静脈という喉元を通る太い血管の1つにおいて、何かしらの原因で血液の流れが増えた時に血流が渦を巻き、その振動が横隔膜で増幅されてゴロゴロと音が鳴る

**仮説③**：猫には他の動物とは異なり、ニヤーと鳴くときに使用する声帯に加えて仮声帯と呼ばれる別の器官が存在しており、ここを動かすことでゴロゴロと鳴く

## 猫がゴロゴロと鳴くときの気持ち

猫がゴロゴロと鳴くときに考えられる理由として、4つのパターンを挙げることができます。

**①子猫と母猫の間で「ミニニケーション」をとりたい**：母猫と子猫が近くにいる状態でお互いにゴロゴロと鳴きあっているならば、親子で何か話をしているかもしれません。

子猫はだいたい生後2日齢までに

はゴロゴロと鳴くことができるようになるといわれています。

もし、親子が寄り添い合いながらゴロゴロと鳴いているときは二匹の邪魔はしないほうが良いかもしれませんね。

**②飼い主さんに甘えたい、何か要求している**：猫が「ゴロゴロと鳴きながら飼い主さんの膝の上で寝ていたり、飼い主さんの方を見つづける大きな音でゴロゴロと鳴いていたりするときは甘えているからこのまま寝てほしい、さみしいから抱っこやなどでほしいなどと飼い主さんとの触れ合いを求めている可能性があります。

があります。

猫と飼い主さんとの間に深い愛情関係があることを意味しているため、猫が満足するまでは寝かしてあげる、なでる、抱きしめるなどのスキンシップをたっぷりとって愛猫を甘やかしてあげましょう。

**③緊張や不安を落ち着かせたい**：来客があったときや動物病院への通院などの緊張や不安を感じているタイミングにゴロゴロと鳴くとともに、瞳がまん丸に開いて黒目



が強調されたり毛を逆立てたりなどの仕草が一緒に見られるならば、猫が自分を落ち着かせるために鳴いている可能性がありま  
す。猫が落ち着くことができるよ  
うに、優しく声をかけてあげる、な  
でてあげるなどの行動を飼い主さ  
んからもとったほうが良いかもし  
れませぬ。

④**体調不良を改善したい**：猫のゴ  
ロゴロ音には鎮静効果があるとい  
われており、ずっとゴロゴロと  
鳴き続けているならば痛みや  
吐き気、怠さなどをなだめるため  
とも考えられます。  
または猫風邪や喘息などの呼吸  
器疾患の症状の一つである可能  
性もあるため猫の状態がいつもと  
違うと感じたら、動物病院へ相談  
することをおすすめします。

## 猫のゴロゴロ音による鎮静効果とは？

猫のゴロゴロ音には鎮静効果がある  
とのことですが、これは科学的  
にも解明されている事実となり  
ます。

そもそも音という現象は空気の  
振動によって発生するものであり  
1秒間の振動回数のことを「周波  
数」といい、単位は「ヘルツ(Hz)」  
で表されます。周波数が100Hz  
以下のもは低周波音となり、  
体の緊張をほぐす役割がある副  
交感神経を優位に働かせる効果  
があるといわれています。

猫のゴロゴロ音の周波数は約2  
5ヘルツであり低周波音に当ては  
まるため、ゴロゴロ音によって猫  
だけではなく人間においても副  
交感神経が優位となり、鎮痛・鎮  
静効果や疲労回復などの効果が  
期待されています。

さらに低周波音には副交感神経  
を優位に働かせるだけではなく、  
「セロトニン」という気持ちを落ち  
着かせることによって不安感を  
減らす作用があるホルモンを分  
泌する効果もあると考えられて  
います。

飼い主さんにとっては撫でられて  
いる、抱っこされている愛猫がゴ  
ロゴロと鳴いてくれると嬉しく  
て気持ちも癒やされますが、科学

的にもちゃんとした根拠があると  
いうことになります。

## 猫のゴロゴロ音は聞き分け ることができる？

猫は体調不良のときにもゴロゴ  
ロと鳴くことがあることを知っ  
て不安になり、ぜひ聞き分けた  
いと思う飼い主さん多いと思  
いますが、聞き分けるポイントは音  
の高低にあります。

一般的に子猫と母猫の間のコミ  
ニケーション手段や甘えたいと  
きなどに鳴くゴロゴロ音は声で  
いうとバリトン、楽器でいうとチ  
ューバやユーフォニアムなどの  
中低音となり、大きさもやや控  
えめであると考えられています。  
反対に緊張や不安を落ち着かせ  
たい、体調不良を改善したいと  
きに鳴くゴロゴロ音は普段と比  
べて音が低くなることが多いと  
考えられています。

しかし、この音程の違いはとて  
も些細なものであるため人間の耳  
で聞き分けることは聴力によ  
び自信がある人以外は不可能に

近いということができるとし  
ょう。

そのため飼い主さんは愛猫がゴ  
ロゴロと鳴いているときは、その  
鳴く音だけではなく猫の仕草や  
顔の表情などとあわせること  
によって、猫の気持ちを理解して  
あげてくださいね。

## まとめ

猫がゴロゴロという音を出すメ  
カニズムには様々な仮説が存在  
するものの、どれが正しいかは現  
時点では確定していません。

また、猫がゴロゴロと鳴く時の  
気持ちも単純に甘えているとい  
うものから体調不良を改善させ  
るためなど、様々なパターンが考  
えられます。ただ、どのような場  
合でも猫が何かを訴えているサ  
インであることが多いため、飼い  
主さんは愛猫の表情や仕草など  
から、ぜひ気持ちを読み取ってあ  
げるようにしましょう。



## 犬の病気辞典

# 犬の てんかんについて

葛野 宗 先生



### 犬のてんかんとは

**脳の異常放電による疾患です。**

脳の異常放電により、反復性のてんかん発作が引き起こされる慢性疾患です。てんかん発作には身体の痙攣、硬直、脱力や意識障害が含まれます。

てんかんは発作を繰り返すことで病状を悪化させます。そして、てんかん発作が連続的に発生する「てんかん重積状態」と呼ばれる状態になり、高度の脳障害や心肺停止を引き起こします。

継続的で適切な治療を行わないと病状が悪化し死に直結する疾

患です。疑わしい症状がみられる場合は動物病院を受診する。治療中の場合、内服薬を必ず指示された量・時間で与える。発作がみられなくなっても自己判断で投薬を中止しないことが非常に重要になります。

### 犬のてんかんの症状とは

**失神や痙攣、硬直、脱力などの症状がみられます。**

意識障害や痙攣、硬直または脱力が、全身や身体の特定の部分にみられます。犬では強直間代性の発作（気絶し全身を痙攣させるような症状）が多くみられますが、発作の強さや持続時間にはバリエーションがあり、皮膚がびくびく震えるような気が付きにくい発作を起こす場合もあります。また、てんかん発作は基本的に反復性であり、期間に個体差はありますが繰り返しの症状が引き起こされます。

てんかん発作は脳の一部分（てんかんの焦点という）で異常な放電

が起き、異常な脳波が脳全体に伝搬することにより引き起こされます。

焦点での放電に原因する症状を単純・複雑部分発作といい、脳全体の放電に原因する発作を全般発作といいます。全般発作では上記で説明したような症状が引き起こされます。

単純部分発作、複雑部分発作は脳の焦点がある部位（たとえば、脳の眼を司る領域↓眼の発作、聴覚の領域↓聴覚障害）と対応した限局した身体の部位で起こる発作です。複雑部分発作では意識障害が合わさって引き起こされます。単純・複雑部分発作は全般発作の前駆症状としてみられる場合があります。

てんかんは発作を繰り返すことで脳組織を損傷させ、症状がより大きく、長く、頻度が高くなります。

その結果、てんかんは「重積」と呼ばれる症状を引き起こします。

これはてんかん発作が連続的に発生することによる10分以上

の発作であり、脳の高度損傷や心肺停止などを引き起こす危険な状態です。

### 犬のてんかんの原因とは

**特発性、続発性の2つの原因があります。**

てんかんの原因は特発性、続発性で大きく分けることができます。遺伝的な脳組織の異常が原因だと考えられる場合、特発性てんかんと言われます。

犬でもっとも多いタイプのてんかんであり、てんかん発作を引き起こす原因が脳の器質的変化（腫瘍、炎症、奇形等）ではなく、かつ脳外の疾患（内分泌疾患や、心疾患等）でもない場合に、消去法的に診断されます。

続発性てんかんは脳の器質的変化が原因となり、てんかん発作を引き起こされている場合を指します。脳外の疾患が原因となったてんかん様発作は、非てんかん性発作と言われており、てんかんではありません。

## 犬のてんかんの好発品種について

以下の犬種で好発がみられます。

- イタリアングレイハウンド
- シベリアンハスキー
- トイプードル
- ビーグル
- ポストンテリア
- ポメラニアン
- ミニチュアダックスフント
- トイプードル、ミニチュアダックスフント、ポメラニアン、ビーグル、シベリアン・ハスキー、イタリアン・グレーハウンド、ポストンテリアが好発犬種として知られています。

## 犬のてんかんの予防方法について

予防方法はありませぬ。

脳の遺伝的・器質的原因を持つ疾病であり、予防することはできません。

## 犬のてんかんの治療方法について

抗てんかん薬の持続的な投与をおこないます。

てんかんの治療は抗てんかん薬による内科療法を行います。内科療法の目的はてんかんを止めることではなく、発作の頻度と大きさを下げることにあります。

致死的な発作であるてんかん重症状態を引き起こさせないことが目的だとも言い換えることができます。

てんかんの治療でもっとも重要なことは血液中の抗てんかん剤の濃度を一定にすることです。正しい血中濃度により、抗てんかん効果と、副作用の抑制を行うことができます。

その為には適切な量の薬剤を、一定の間隔を持って投与することが絶対になります。

治療薬の量を自己判断で増減する、治療を自己判断で中止することは大変危険です。

症状に変化があり、投薬プログラムを変更したい場合は、必ずかかりつけの獣医師に相談してください。



### おすすめ商品

## 毎日一緒 DHA & EPA



犬用  
チキン味(錠剤)



犬猫兼用  
ミルク味(粉末)

## シニアの健康維持に

「毎日習慣 サラシア&イヌリン」は体重・血糖値の健康維持に必要な8種類の成分(サラシア・イヌリン・バナバ・クロム・マイタケ末・ギムネマ・桑の葉・難消化デキストリン)を配合しています。安心安全の国産品質、GMP、ペットフード安全法、残留農薬のポジティブリストに基づき、香料・着色料・保存料・化学調味料を使用せずに製造しています。犬用サプリはチキン味錠剤タイプ(1袋60粒入り)、犬用サプリはチキン味錠剤タイプ(1袋60粒入り)、犬猫兼用にミルク味粉末タイプをご用意しております(1袋60杯入り/付属スプーン付き)

# 猫の病気辞典

## 猫の 拡張型心筋症 について

齋藤厚子先生



### 猫の拡張型心筋症とは

心筋が伸びて、収縮力が落ちる病気です。

拡張型心筋症は、心臓が大きく拡張することによって、心筋の収縮力が低下し、全身に血液をうまく送り出せなくなる病気です。以前は肥大型心筋症に次いで猫でも多い病気とされていましたが、キャットフードにタウリンが添加されるようになってからその発生は減少しました。拡張型心筋症が重度になると、うっ血性心不全兆候として肺水腫や胸水・腹水貯留、呼吸困難がみられるようになり、血栓症などにより後ろ足が麻痺してしまうこともあります。

まず、初期にはあまり目立った症状を示さないため、早期発見はなかなか難しいところですが、定期的な健康診断などでも見つけることができる病気ですので、特に好発品種とされている猫では定期的に検査を受けるようにしましょう。

### 猫の拡張型心筋症の 症状とは

うっ血性心不全症状がみられます。

初期はあまり症状を示しません。心臓が徐々に拡大することで逆流を防止する弁がうまく閉じなくなり、逆流が起こるようになります。心雑音が聞こえるようになります。心雑音は病院で聴診器をあててもらわなければなかなかわかりませんが、病院に行った際には必ず聴診をしてもらえると幸いですので、ここで早期発見できれば幸いです。しかし、気付かれないまま心臓がさらに拡大すると、心筋が引き延ばされることによって収縮力が落ち、血液を全身に拍出できなくなると、以下のような症状がみられます。

- 活動性の低下
  - 食欲低下
  - 寝ていることが多くなった
  - 疲れやすい
  - 呼吸が速い、苦しそう
  - 咳をする
  - 開口呼吸する
  - 倒れる
  - 舌の色が青っぽい
  - お腹が膨れている(腹水)
  - 急に後ろ足が動かなくなる(麻痺する)
- 重度になると全身の血液循環が悪く、強い倦怠感から寝ていることが多くなります。肺でもうっ血が起こるため、肺水腫や胸水貯留などから呼吸困難となる場合が増え、寝ても呼吸数が多い、開口呼吸する、舌が青い(チアノーゼ)などを頻繁に起こすようになります。
- 動脈血栓塞栓症は非常に危険な状態です。**
- また心臓内に血液がうっ滞することで血栓ができ、その血栓が流れて行って血管に詰まってしまうことがあります。(動脈血栓塞栓症)
- 血栓は多くの場合は後ろ足の付け根の血管が分岐する部分で詰まり

### 猫の拡張型心筋症の 原因とは

タウリン欠乏によって起こります。

以前はタウリンの不足によって拡張型心筋症が多かったとされています。拡張型心筋症とタウリン欠乏の関連性を報告した論文が発表されて以降、キャットフードにはタウリンが添加されるようになり、その後の猫の拡張型心筋症の発生は激減しました。

**遺伝性の要因が関与している可能性があります。**

特定の品種に好発傾向があるので、遺伝性の要因が関係している可能性があります。



## 猫の拡張型心筋症の好発品種について

以下の猫種で好発がみられます。

●アビシニアン

●シヤム

好発品種は上記の2種ですが、雑種猫でも発生します。

## 猫の拡張型心筋症の予防方法について

バランスの取れた食事管理を心がけましょう。

今では猫のごはんはキャットフードが主体ですので、あまり心配することはありませんが、ホームメイド食などの場合にはタウリン欠乏とならないように気をつけましょう。  
定期的に病院で聴診してもらいましょう。

初期にはあまり目立った症状が出ない拡張型心筋症ですが、無症状の時期でも心雑音が発生していることが多くあります。ワクチン接種などで病院を受診した際には必ず聴診してもらい、早期発見につなげましょう。

## 猫の拡張型心筋症の治療方法について

進行抑制のために内服薬で治療します。

拡張型心筋症と診断された場合には、心臓の負荷を減らすお薬や、強心作用のあるお薬、不整脈を改善するお薬、肺水腫を改善するお薬などで心臓にかかる負担を減らし、進行を抑制する治療をおこないます。どのお薬をどれくらいの頻度で服用するかは、心臓の精密検査を受け、心臓の動きや不整脈の有無、うっ血の程度などを総合的に評価してから提案されますが、初めからたくさん種類の薬を飲むことはあまりありません。

心臓のお薬は全身の循環に作用するため、血圧が大きく変動することを防ぐために、少しずつ投薬を始めていきます。

無症状の場合、この段階になったら投薬を始めるのが良いかはまだ議論の余地がありますが、症状が出始めている場合にはできるだけ早く治療開始することが推奨されます。基本的には一度飲み始めた心臓薬

は生涯続けることとなり、お薬の種類や量は進行に伴って徐々に増えていくこととなりますが、肺水腫などで呼吸困難を起こし、苦しい思いをさせないために、継続して飲ませましょう。

**肺水腫を起こして呼吸困難となった場合には集中治療が必要です。**

心不全から肺水腫や胸水貯留を起こし、呼吸困難となった場合には緊急治療が必要です。

すぐに病院へ連れていきましょう。呼吸困難時にはまず酸素室に入り、呼吸を整えながら利尿剤で肺水腫を治療します。

胸水が貯留している場合には胸腔に針を刺して胸水を抜去することもあります。

状態が安定するまでは点滴などで心筋保護作用のあるお薬や心臓の収縮を助けるお薬を投与し、酸素室から出て内服治療が可能となったら退院できます。

心臓のお薬や利尿剤をすでに飲んでいるのに肺水腫を繰り返す場合、予後はあまり良くありません。

**動脈血栓塞栓症を発症した場合は命の危険があります。**

動脈血栓塞栓症も命に関わる緊急事態です。

血栓が詰まることによって激痛が生じるため、猫はパニック状態になってしまういます。

そのままだと心臓にかかる負荷が大きいため、鎮痛剤で痛みを抑えるとともに、血栓を溶かす治療を行います。

血栓を溶かすためには、血栓溶解剤というお薬をできるだけ早い段階で投与しなくてはなりません。

発症から時間が経ちすぎていると、血流が途絶えた部分の壊死が始まり、壊死した組織から漏れ出した成分が体の循環に乗って致命的になる場合があります。

また、血栓溶解剤を使用しても血流が再開しない場合もあり、断脚が余儀なくされることもあります。心臓の状態が悪く麻酔がかからないことが多いため、多くはそのまま死亡してしまいます。

血栓症になってからの救命率は低いいため、抗血栓薬であらかじめ予防することが重要です。

# Happy Horoscope

2023  
10/1~  
10/31

幸せを呼ぶペット占い

Aries

## 牡羊座

3 / 21 ~ 4 / 19

体を動かすことが、ラッキーを引き寄せる月です。ワンちゃんとはいつもより長い散歩がおすすめ。ネコちゃんはキャットタワーで運動を。シニアの子は、抱っこで歩くだけでもOKですよ。



Taurus

## 牡牛座

4 / 20 ~ 5 / 20

今月は、オーナー様と一緒に遊べるおもちゃが絆を深めます。ひっぱりっこロープや猫じゃらしなどで遊びながらコミュニケーションを取りましょう。お耳やお口のケアは、吉を呼びます。



Gemini

## 双子座

5 / 21 ~ 6 / 21

トリミングサロンでシャンプーやカットなど、今月のペットたちはおしゃれに気を使うとラッキー体質に。かわいい首輪やリードで注目の的。オーナー様の服とカラーを揃えるのもおすすめ。



Cancer

## 蟹座

6 / 22 ~ 7 / 22

今月のラッキーポイントは「写真」。スマートフォンやカメラでたくさんかわいい写真を撮ってあげると吉です。アルバムを作ったり、来年のカレンダーを作ったりするのもおすすめです。



Leo

## 獅子座

7 / 23 ~ 8 / 22

ペットたちの食欲が増しそうな月です。おねだりについつい負けて、おやつも多めになりそう。食べ過ぎた日は、意識して体を動かすといいでしょう。爪のケアは悪い気を寄せ付けません。



Virgo

## 乙女座

8 / 23 ~ 9 / 22

今月は少しゆっくりと過ごすラッキーな月です。ワンちゃんとはお散歩途中でベンチで休憩、ネコちゃんとは一緒にお昼寝がおすすめ。夜はブラッシングをしてあげると心が落ち着きます。

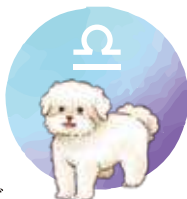


Libra

## 天秤座

9 / 23 ~ 10 / 23

先月ののんびりムードから、今月はアクティブになるのが吉です。思いっきり体を動かす遊びでイキイキ、ラッキーも呼びます。シニアの子は、マッサージで血行を良くするといでしょう。



Scorpio

## 蠍座

10 / 24 ~ 11 / 21

今月は、動物病院で健康診断を受けるなど「健康」ケアがポイント。歯みがきや爪切り、耳掃除などがラッキーを呼びます。首輪やリードなど、身につけるものは明るい色にすると吉です。



Sagittarius

## 射手座

11 / 22 ~ 12 / 21

今月は運気が上昇しています。ドッグランなどお出かけ先で注目を浴びたり、SNSに投稿した写真が人気になったりしそう。やや疲れやすいので、夜寝る前は静かに過ごすといでしょう。



Capricorn

## 山羊座

12 / 22 ~ 1 / 19

知的好奇心をくすぐるようなおもちゃが、運気上昇のカギになりそう。転がすとフードが出てくるおもちゃやパズルなどで遊ばせましょう。かくれんぼなどを一緒にやるのもおすすめです。



Aquarius

## 水瓶座

1 / 20 ~ 2 / 18

今月は、ペットの存在が他の人の癒しになり幸運を呼びそうです。ペットを連れてお友達に会いにいたり、お家に招いたりしてみ。人見知りの子は、写真を見せるだけでも効果的です。



Pisces

## 魚座

2 / 19 ~ 3 / 20

先月に引き続き、運気は上昇中です。敷物やベッドなど、ペットたちの眠りに関わるグッズを、お日さまに干すとパワーがもらえそう。食欲が増えているので、食べ過ぎには注意してあげて。



＜ 教えて先生！ ＞

運動＝ジムじゃなくてもいい!?

# 秋に始めたい 運動習慣 について

形成外科医 橘田 絵里香

日本専門医機構認定 形成外科専門医。日本抗加齢医学会専門医。

「最近運動不足だから、  
ジムに行かなきゃ」

運動の秋といえます。

夏の暑さも和らぎ、このように考  
えられている人も多いでしょうが、  
でもちょっと待った！

そのジム通い、20年～30年と  
続きますか？

運動の習慣というのは、半永久的  
にずっと続けてこそ意味のあるも  
の。最近運動不足だからと一時だ  
け頑張るのは、もちろん、ゼロより  
はましですが、中にはそこから運  
動習慣を長く継続できる人も、い  
るかもしれません。

が、皆が皆そうではない、というの  
は、なんとなく想像できるのでは  
ないでしょうか。実は、1日3食食  
べることにしても、現状、なんの工  
ビデンスもないのと同じく、何歳  
でいくらくらい運動するところ、とい  
った基準は統一されておらず、な  
まごまご識者が色々なことを言っ



ているのが現状です。

厚生省は運動習慣者を「週2回以上、1回30分以上、1年以上継続して実施している者」と定義しておりますので、これゆえ、ジムに行こうという方が多いでしょうが。

世界保健機関(WHO)が2020年11月25日に発表した新たなガイドラインによると、成人は早歩きや庭仕事といった中程度の運動を週に150分から300分、ランニング、きつめのハイキング、重い荷物の持ち運び、ジムでのエクササイズといった激しい運動であれば週75分から150分行うことが推奨されていて、私は断然こっちは派です。

というのも、この150分というのは、まとめてやってもいいし、分けてやってもいいんですよー！

軽く息が弾むくらい、喋りながらできる活動を小分けにして週150分、1日平均20〜30分これ

ならジムに行かなくても、達成できそうではないですか！？



キビキビと家事をしてみる



エレベーターではなく階段を試してみる

## 普通の生活の、活動量を増やすだけでいい

例えば、日常生活の中でエスカレーターやエレベーターをやめて、階段の上り下りをする、というのも150分のうちに入れていいんです！

職種によっては、電車通勤と、日々の生活でエレベーターやエスカレーターを使わなくてもいいので、1日10〜20分確保できてしまうのではないのでしょうか？

キビキビと家事をする、というのもいいと思います。

家の中を細々動き回る家事って、意外と運動になっているものですよ。

部屋から部屋への移動を、早歩きや、小走りにするだけでも、1日の運動量はアップできるのではないのでしょうか。

どうしても車での移動が多い方、

天候の良い日や移動距離の短い日は車ではなく、徒歩や自転車、というのはいかがでしょうか？

車通勤を電車通勤に変更するだけでも、運動量は上がりますね。一つ前の駅から歩く、ということを実践される方もいらっしゃると思いますが、それも立派なエクササイズです。

どうでしょうか？

必ずしもジムに行かなくても、可能なことではないでしょうか？



天気の良い日は歩いてみる



## まずは少しでも、 今までより 動いてみましょう！

WHOのガイドラインでは、18歳以上の成人について、

「何もしないより少しでも身体的活動をした方が健康のためにいい」「最初は少量の身体活動から始め、少しずつ頻度や強度を上げていくべき」と注意喚起しています。加えて、「座位行動を何らかの強度（軽強度も含む）の身体活動に置き換えることは、健康上のメリットにつながる」とも言っています。座っているばかりで肩こりが悪化する、なごといった要因で血の巡りが悪くなると、顔色も悪くなっています。ですからね。

です。

1時間以上、座りっぱなしで仕事をするをやめ、こまめに立ち上がってみる、外でウォーキングしようと思えば、とりあえず着替えてみる、そんなことでいいのです。まずは動かないでじっとしている時間を減らすということ。それを達成した自分を褒めてあげてください。ひとたび立ち上がったらいれに行っておこう。次、着替えた時は、ウォーキングシューズを履きに玄関まで行ってみよう。このような感じで少しずつ、前に進めばいいのです。



座りっぱなしで仕事をするをやめ、こまめに立ち上がってみる



ハイキング



ゴルフ

**週末まとめて、  
でもOK！**

平日は目一杯勤務しているので、週末しか動ける時間がない、という方、週末にがっつり動く〜というのもOKです。

ちょっと出歩いてみる、ゴルフやハイキングに行く、週1だけパーソナルトレーニングなどもいいですね！

筆者は旅行に出かけるか、旅行に出かけない週は50分、ピラティスのパーソナルトレーニングを受けています。

でも、インスタクターと仲良くなってしまう、しゃべっている時間が長くなってしまっており、あれ、でも喋ることのできる強度の運動、ですものねー？

以上、「この時期知っておきたい」ジムに行かなくても運動習慣を身につけられる」といって、「お話をしました。いかがでした



パーソナルトレーニング

でしょうか。いきなり全部とはいかなくても、これなら実践できそう、という部分がありましたらぜひ今から！対策していきましょう。

おすすめ商品

NUMBER SUPPLEMENT 01 | ブラックジンジャー&ラフマ

お腹の内臓脂肪を減らす / お腹の皮下脂肪を減らす / 睡眠の質の向上に



機能性関与成分のブラックジンジャー由来ポリメトキシフラボン、ラフマ由来ヒペロシド、ラフマ由来イソクエルシトリンが含まれます。ブラックジンジャー由来ポリメトキシフラボンは、日常活動時のエネルギー代謝において脂肪を消費しやすくする作用により、BMIが高め（BMI23以上30未満）の方の腹部の脂肪（内臓脂肪と皮下脂肪）を減らす機能があることが報告されています。ラフマ由来ヒペロシド、ラフマ由来イソクエルシトリンには睡眠の質（眠りの深さ・起床時の睡眠に対する満足感）の向上に役立つことが報告されています。また、ウイズメディカ独自の追加栄養補助成分として「L-カルニチン」「BCAA（ロイシン、イソロイシン、バリン）」「HMB」「L-リジン」を追加配合しています。ウイズメディカの製品はすべて国内のGMP認定工場で製造しています。

# 旬の野菜が良いといわれる理由とは？ 季節ごとの 特徴や種類について

最近ではハウス栽培や輸入などによって、通年色々な種類の野菜が手に入ります。それぞれの野菜には「旬」があり、それは季節によって異なります。旬の野菜が良いといわれる理由や、季節ごとの野菜の特徴をみていきましょう。

管理栄養士 宇宿詩織



## 「旬」とはどんな状態？

旬とは、その野菜が一番美味いといわれる「食べごろ」の状態をいいます。

日本には四季があり、それぞれの気候に合った野菜が自然に成熟していきます。

四季があるおかげで、日本は他の国に比べ豊富な種類の野菜が育ちやすい環境にあります。

## 旬の野菜が良いといわれる理由

旬の野菜が良いといわれる理由は、ただ美味しいからというだけではありません。

その他の理由についても見ていきましょう。

### ●栄養価が高い

適した環境下に置かれた野菜は、自然の恵みをたっぷり受けその生命力を最大限に発揮します。よってビタミンやミネラル等の栄養素は増大し、旨味や香りも高まっています。

旬以外の時期に栽培された野菜に比べて、栄養価が最も高くな

ているのが旬の野菜です。

栄養たっぷり、旨味や香りも高く味も濃いため、その野菜がもつとも美味しい時期といえます。

ビタミンなどの栄養素が優れた食材をとることで、免疫力アップや生活習慣病の予防に繋がります。

### ●値段が安い

育ちやすい環境下にあるため、野菜の収穫量は増え安価で売られていることが多いです。

安い上に美味しく栄養価も高いのですから、日頃の食事に取り入れたい手はありません。

### ●季節感

スーパーマーケットで買い物をする際、入れ替わる食材をみながら季節が変わっていくことを実感している人も多いのではないのでしょうか。忙しい日々を過ごしていると、なんとなく季節が移り変わってあつという間に1年が経過しています。

旬の食材を取り入れることで、毎日の食卓を通して季節を実感しそれが食事の楽しみの1つとなり

ます。

その時期にしか食べられない食材は貴重性がありますし、日々の食事に飽きることなく季節の変化を楽しむことができます。

## 季節ごとの特徴や種類

旬の野菜は、季節ごとの気候によってそれぞれ特徴があります。

暑い時期には体を冷やす作用がある野菜を、寒く風邪をひきやすい時期には体を温め、免疫力を上げてくれる野菜を取り入れるなど、季節にあった旬の食材の選び方を押さえておきましょう。

### ●春野菜

春が旬の野菜は、冬の間に溜め込んだ毒素を排泄し、眠っていた胃腸や細胞の働きを活性化させる特徴があります。

山菜など、苦みを感じる味わいが特徴的で、抗酸化作用のあるポリフェノールや解毒作用のあるアルカロイドなどが苦みの元となっています。

例)

○菜の花………ビタミンB・Cや



鉄分が豊富

○たけのこ……カリウム・食物繊維が豊富

○山菜……抗酸化作用のあるポリフェノール、解毒作用のあるアルカロイドを含む

○春キャベツ……キャベジン(ビタミンU)が含まれ、胃腸の働きを促進する

●夏野菜

夏が旬の野菜は、暑く火照った夏バテ気味の体に、水分や栄養を与え体を冷やし回復させる特徴があります。

夏野菜は、みずみずしくて彩り豊かなイメージがありませんか？

赤や緑など色の濃い野菜を緑黄色野菜といいますが、これらは抗酸化力の高い栄養素が多く含まれているため、日焼けや夏バテ防止に効果があります。

例)

○なす……体を冷やす。抗酸化力のあるポリフェノールを多く含むため、皮ごと食べるのがおすすめです。

○きゅうり……カリウムが豊富で、

むくみ防止作用がある。

○トマト……カロテンは冬場の2倍になる。実に水分をたっぷり蓄えているため、脱水予防になる。

抗酸化作用のあるリコピン、ビタミンC、ビタミンEも豊富。

○にがうり……ビタミンCが豊富

●秋野菜

秋が旬の野菜は、夏の暑さにより奪われた体力を回復し、冬の寒さに耐えるためのエネルギーを貯蓄するために根菜など糖質を多く含むものが多いです。

また、消化吸収を促してくれる食物繊維を多く含むきのこ類も、この時期が旬となります。効率的に栄養を蓄えるためにも積極的に摂りたい食材です。

例)

○きのこ……ビタミンB、ビタミンD、食物繊維が豊富。

○さつまいも……ビタミンC、食物繊維が豊富

○れんこん……ビタミンC、食物繊維が豊富

★ビタミンB群は、代謝を上げ体を温めてくれる作用がある。

★ビタミンCには抗酸化作用があり、免疫力アップにつながる。また、コラーゲンの生成を促進するため、美肌にも効果的。

●冬野菜

冬が旬の野菜は、野菜自身が寒い環境下で凍ってしまわないよう、細胞にたっぷり糖を蓄えています。

寒さに耐え、甘みや栄養価を高めながら成長します。風邪をひきやすい季節だからこそ、ビタミンやミネラルが豊富で栄養価の高い野菜をとりいれたいものです。

例)

○ほうれん草……ビタミンCが夏の3〜5倍へ増える。

○白菜……ビタミンC、食物繊維、カリウムが豊富

○大根……ビタミンC、葉酸、カリウム、食物繊維が豊富

○長ネギ……ビタミンC、β-カロテン、カルシウムが豊富。ネギ特有の香りは、硫化アリルと呼ばれる成分で、体内でアリシンへ変わる。アリシンは血行促進作用があり、体をあたためてくれる。

おすすめ商品

NUMBER SUPPLEMENT 04 ルテオリン&ギャバ

高めの尿酸値を下げる／高めの血圧を下げる／ストレスによる疲労感を緩和



本品にはルテオリンが含まれます。ルテオリンには尿酸値が高めな方の尿酸値を下げる機能が報告されています。本品にはGABAが含まれます。GABAは、血圧が高めの方の血圧を低下させる機能があることが報告されています。GABAは、デスクワークなどの精神的ストレスがかかる作業によって生じる一時的な疲労感を緩和することが報告されています。また、ウィズメディカ独自の追加栄養補助成分として「イソフラボン」「ゴマペプチド」「アンセリン(フィッシュペプチド)」「田七人參」を追加配合しています。ウィズメディカの製品はすべて国内のGMP認定工場で製造しています。





## 睡眠薬は危険な薬？

# 依存症や耐性の正しい知識を理解しよう

睡眠薬は長期間使用し続けると依存を来し、様々な症状が起こるとされています。では睡眠薬は人体にとって危険な薬なのでしょうか？睡眠薬の有効性と危険性の両方の観点から、依存症や耐性についてご紹介します。

薬剤師 山本 悠太

## 睡眠薬を飲むと眠くなるのはなぜ？

そもそも睡眠薬を飲むとどうして眠くなるのでしょうか？

まずは睡眠薬を飲むと眠くなるメカニズムについて説明します。医師が処方する睡眠薬は、「ベンゾジアゼピン(BZ)系睡眠薬」と「非ベンゾジアゼピン系睡眠薬」に大別することができます。

今回主に紹介するのは、使用成績が多く歴史も長いBZ系睡眠薬についてです。

BZ系薬は、脳の興奮を抑え気分を落ち着かせることで催眠効果を発揮するお薬です。

脳神経には「GABA受容体」と呼ばれる抑制系の神経伝達に関与する部分があり、ここにGABAが結合することで交感神経の働きを抑制し、興奮を鎮めます。GABA受容体が異常をきたすと、不眠や不安、けいれん等の症状が現れます。

BZ系薬はGABA受容体に結合し、GABAの作用を増強することで、結果的に神経の過剰な興

奮を抑制するお薬です。

脳の興奮抑制は、車でいうブレーキをかけ続けている状態と同じですから、車が停止するのと同じように脳の機能も抑制されていき眠りへと誘います。

これが、睡眠薬を飲んでから眠くなるまでの大まかなメカニズムです。

## 睡眠薬の危険性は？

睡眠薬に対して「危険だ」、「やめられなくなる」といったイメージをお持ちの方は多いかと思えます。睡眠薬は本当に危険なのか、その真相を説明いたします。

薬物依存は「身体的依存」と「精神的依存」に大別することができます。

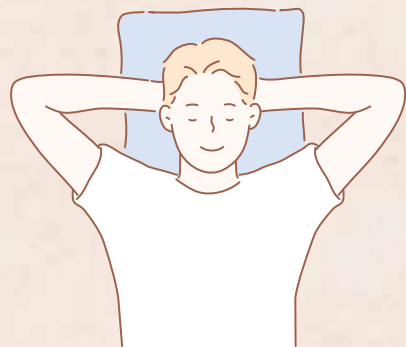
身体的依存とは、薬物が使用できない時間が続くと冷や汗や震え、幻覚といった離脱症状が起こる状態です。

精神的依存とは、その薬物がないと不安になったり、物足りなくて使用量が増えたりする(耐性)状態です。

睡眠薬は身体的依存と精神的依存の両方を引き起こすことが知られています。

ただし、麻薬や覚せい剤とは違って一度使用すると抜け出せないというものではありません。

不眠が続いて必要な状態に陥った際に、短期間で使用するには非常に有用なお薬です。他にも認知機能の低下やせん妄のリスクとされていますが、これらははっきりとした因果関係が証明されていません。大規模な臨床試験において、認知症患者やせん妄患者の中で睡眠薬を使用していたケースが多かったことは複数の論文で発表されています。しかし、「睡眠薬を服用していたこと」と「認知機能低下」を紐づけるには根拠が足りていないというのが現状です。



## 睡眠薬が効かなくなる？ 耐性とは

薬に身体が慣れると、効果が薄れて服用量を増やしてしまうようになってしまうことを「耐性」と言います。

正確には薬が称する「受容体」と呼ばれる部分の感受性や受容体自体が減少してしまう場合と、精神的依存を形成して服用量が増えてしまう場合があります。

睡眠薬の耐性は多くが後者で、薬物依存の症状の一種のような状態です。

耐性は薬物を長期にわたって続ければ続けるほど起こりやすくなるかとされています。

処方箋通り適正な量を飲んでいても耐性化することがあります。

大切なのは始める時から辞め時を具体的に設計しておくことです。睡眠薬の耐性や依存に恐怖感や抵抗感がある人でも正しくお薬をさせるよう、睡眠薬との向き合い方を紹介します。

## 睡眠薬との向き合い方

睡眠薬の危険性について紹介してきましたが、リスクばかりではありません。

どんなお薬にもリスクとベネフィットがあり、大事なものはそのバランスです。

寝たいのに眠れないことは非常につらいことです。

放っておくと社会生活にも支障をきたしますし、うつ病や生活習慣病のリスクともなります。

医師に相談し、症状に応じて睡眠薬を使うのも必要な治療です。

耐性や依存性を避けるために重要なポイントは二つあります。

- ① 自己判断で増減しない
- ② だらだらと長期にわたって使わない

この二つがリスクを最小限に抑える睡眠薬の使い方です。

一度依存状態になってしまうと、辞めていく際にも離脱症状が生じます。

最初から辞め時を設定し、医師と相談しながら増減していくことが重要です。



また、近年では依存を形成しにくい非BZ系の睡眠薬も登場してきました。

不眠のタイプによっても合う薬合わない薬がありますので、医師や薬剤師に相談することをおすすめします。

睡眠薬のリスクをただ危険視するのではなく、危険性を理解しながらも、向き合っていくことが重要です。

おすすめ商品

## NUMBER SUPPLEMENT 02 | ヒハツ&ラフマ

### 睡眠の質の向上に役立つ / 手の冷えの軽減に / 足のむくみの軽減に



機能性関与成分のヒハツ由来ピペリン類、ラフマ由来ヒペロシド、ラフマ由来イソクエルシトリンが含まれます。ヒハツ由来ピペリン類は、足のむくみが気になる健常な女性の夕方からの足のむくみ(病的ではない一過性のむくみ)を軽減する機能、冷えにより低下した血流(末梢血流)を正常に整え、冷えによる末梢(手)の皮膚表面温度の低下を軽減する機能が報告されています。ラフマ由来ヒペロシド、ラフマ由来イソクエルシトリンには睡眠の質(眠りの深さ・起床時の睡眠に対する満足感)の向上に役立つ機能が報告されています。また、ウィズメディカ独自の追加栄養補助成分として「シナモン」「ギャバ」「トリプトファン」「イノシトール」を追加配合しています。ウィズメディカの製品はすべて国内のGMP認定工場にて製造しています。

## 毎日散歩

グルコサミン&イミダゾールペプチド

### 関節の健康維持



犬用  
チキン味  
(錠剤)

犬猫兼用  
ミルク味  
(粉末)

猫用  
カツオ味  
(錠剤)

【主要成分】グルコサミン、イミダゾールペプチド、プロテオグリカン、コンドロイチン、II型コラーゲン、ビタミンD、緑イ貝（モエギイガイ）、MSM



こんな症状におすすめ

- ・足を引きずる
- ・段差を上がるのが辛そう
- ・散歩や遊びの時間が減った
- ・立ち上がるのに時間がかかる
- ・下を向いて歩く

## 3種類から選べる味付けと形状

「犬用：錠剤チキン味」「猫用錠剤カツオ味」、更に錠剤が苦手な子に「犬猫兼用：粉末ミルク味」の3種類をご用意しております。「粉末ミルク味」はそのままフードにふりかけるか、付属スプーンの粉末量に対して約4倍の水またはぬるま湯に溶かして与えてください。※犬猫兼用粉末ミルク味はスプーンを付属してお届けします。※錠剤タイプ60粒入り/粉末ミルク味タイプ60杯入り(付属スプーン付き)



犬猫兼用



粉末ミルク味



犬用



錠剤チキン味

猫用



錠剤カツオ味

## 毎日爽快

植物酵素 & 乳酸菌

### 腸の健康維持



犬用  
チキン味  
(錠剤)

犬猫兼用  
ミルク味  
(粉末)

猫用  
カツオ味  
(錠剤)

【主要成分】植物発酵エキス、有孢子性乳酸菌、ビフィズス菌、ビタミンB2、ビタミンB6、ビタミンC



こんな症状におすすめ

- ・お腹の調子が良くない
- ・水を飲む回数が増えた
- ・口臭や体臭が気になる
- ・痩せてきた
- ・最近元気がない

## 毎日愛眼

ブルーベリー & ルテイン

### 目の健康維持



犬用  
チキン味  
(錠剤)

犬猫兼用  
ミルク味  
(粉末)

猫用  
カツオ味  
(錠剤)

【主要成分】ブルーベリー、ルテイン、グリーンプロポリス、アスタキサンチン、メグスリノキ、ムラサキイモ、カシス



こんな症状におすすめ

- ・目が充血している
- ・目が白くにごっている
- ・目ヤニが出る
- ・目をかく（目を触る）
- ・涙やけがある

「初回限定半額キャンペーン」と  
「定期初回 65%OFF」で販売中!!



ご購入はこちらから  
ウィズペティ公式サイト  
<https://withpety.com/>

通常価格(全商品共通)

1袋 **2,827** 円(税込)

## 毎日腎活

活性炭 & ウラジロガン

### 腎臓の健康維持



犬用  
チキン味  
(錠剤)



犬猫兼用  
ミルク味  
(粉末)



猫用  
カツオ味  
(錠剤)

【主要成分】ヤシ殻活性炭、ウラジロガンエキス、未焼成カルシウム、キトサン、アルギン酸ナトリウム、葉酸、ビタミンB6



こんな症状におすすめ

- 一度にたくさんの水を飲む  
をなめている
- オシッコの量や回数が増えた
- オシッコの色が薄くなった
- 陰部、腹部  
オシッコの時に痛そうに鳴く

## 毎日一緒

DHA & EPA

### シニアの健康維持



犬用  
チキン味  
(錠剤)



犬猫兼用  
ミルク味  
(粉末)



猫用  
カツオ味  
(錠剤)

【主要成分】DHA、EPA、フェルラ酸、亜麻仁油、イチョウ葉、ビタミンE、ビタミンB12



こんな症状におすすめ

- 夜鳴きをする
- ぐるぐる同じところを回る
- 意味もなく吠える
- 遊ぶことへの興味低下
- 学習したことを忘れる

## 毎日美肌

コラーゲンペプチド & ロイヤルゼリー

### 皮膚・毛艶の健康維持



犬用  
チキン味  
(錠剤)



犬猫兼用  
ミルク味  
(粉末)



猫用  
カツオ味  
(錠剤)

【主要成分】コラーゲンペプチド、ロイヤルゼリー、RNA・DNA(核酸)、月見草油エキス末、セラミド、ビオチン、d-α-トコフェロール、β-グルカン



こんな症状におすすめ

- 毛がよく抜ける
- 毛艶が悪い
- 皮膚が赤い
- 毛が固まって抜ける
- 毛が脂っぽくなる
- いつも後ろ足でかいている
- よく前足を舐めている
- 耳を痒そうにしている

## 毎日健心

コエンザイム Q10 & フランス海岸松

### 心臓の健康維持



犬用  
チキン味  
(錠剤)



犬猫兼用  
ミルク味  
(粉末)



猫用  
カツオ味  
(錠剤)

【主要成分】還元型コエンザイムQ10、フランス海岸松、L-カルニチン、L-シトルリン、ルンブルクス《ミミズ乾燥粉末》、コマエキス、タウリン抽出物



こんな症状におすすめ

- 遊んでいてもすぐに疲れる
- 呼吸が早い(寝ているときも)
- 散歩や運動を嫌がる
- 舌の色が青いまたは白っぽい
- 食欲低下
- 咳をする
- お腹が膨れてくる
- 開口呼吸している(猫のみ)



## 毎日習慣

サラシア&イヌリン

### 体重・血糖値の健康維持



犬用  
チキン味  
(錠剤)



犬猫兼用  
ミルク味  
(粉末)



猫用  
カツオ味  
(錠剤)

【主要成分】サラシア、イヌリン、桑の葉、バナバ、ギムネマ、マイタケ末、クロム、難消化性デキストリン



こんな症状におすすめ

- ・多飲多尿
- ・食欲増進(初期)
- ・急な体重の増減
- ・食欲不振
- ・元気消失
- ・白内障(急性)
- ・脱水
- ・下痢、嘔吐

## 毎日良肝

肝臓エキス&プラセンタ

### 肝臓の健康維持



犬用  
チキン味  
(錠剤)



犬猫兼用  
ミルク味  
(粉末)



猫用  
カツオ味  
(錠剤)

【主要成分】肝臓加水分解物、プラセンタ、酵母、BCAAウコン抽出物、マリアアザミエキス、亜鉛、オルニチン



こんな症状におすすめ

- ・食欲不振、嘔吐、下痢
- ・腹部を押すと嫌がる
- ・お腹が腫れる
- ・水をよく飲む
- ・メレナ(黒色便)
- ・痩せる
- ・元気がない
- ・白目や歯茎が黄色くなる

## 毎日免活

冬虫夏草&L-リジン

### 免疫の健康維持



犬用  
チキン味  
(錠剤)



犬猫兼用  
ミルク味  
(粉末)



猫用  
カツオ味  
(錠剤)

【主要成分】冬虫夏草、L-リジン、フェカリス菌、メカブ、メシマコブ、β-カロテン、ビタミンC、鉄分



こんな症状におすすめ

- ・元気がない
- ・免疫力が落ちた
- ・病気にかかりやすい
- ・食欲不振
- ・口内炎がしやすい
- ・痩せてきた
- ・行動範囲が狭くなった

## 毎日口健

ラクトフェリン&KT-11

### お口の健康維持



犬猫兼用  
ミルク味  
(粉末)

【主要成分】ラクトフェリン、KT-11、脱脂卵黄粉末、甜茶抽出物、ポリグルタミン酸、ナタマメ、アスコフィラン



こんな症状におすすめ

- ・口臭が気になる
- ・ご飯を食べなくなる
- ・歯垢がついている
- ・歯が茶色くなっている
- ・歯茎の色が紫色
- ・歯石がついている



各モール内で  
「ウィズベティ」  
と検索!

Rakuten

YAHOO!  
JAPAN

amazon

au Wowma!

※各販売サイトで値段が異なる場合がございます。

通常価格(全商品共通)

1袋 **2,827** 円(税込)

## 価格表(税込み)

下記価格表は公式サイトでご購入いただく際の価格表となります。

楽天市場、Amazon、Yahooショッピング、auPAYマーケットでの販売価格は各サイトをご確認ください。

定期コースにお申し込みいただくと、初回は**1袋998円**でお届けします。2回目以降も**通常価格の10%~32%引きの特別価格**でご提供となります。

お得な定期コースは、「毎月1度」、「2ヵ月ごとに1度」、「3ヵ月ごとに1度」の3つのコースですが、与え方に合わせてコースの変更や解約などいつでも承りますのでお気軽に始めてください!※定期コースの解約・変更などについて左の「お得な定期コースについて」をご確認下さい。※定期コースの袋数は最大20袋(1商品当たり)までとさせていただきます。※下記袋数以上はホームページで割引をご確認ください。

### 毎月お届けコース

数量	初回お届け	2回目以降(割引率)	1袋あたりの価格
1袋	998円	2,544円(10%引)	2,544円
2袋	1,996円	4,920円(13%引)	2,460円
3袋	2,994円	7,125円(16%引)	2,375円
4袋	3,992円	9,160円(19%引)	2,290円
5袋	4,990円	11,030円(22%引)	2,206円

### 2ヵ月ごとにお届けコース

数量	初回お届け	2回目以降(割引率)	1袋あたりの価格
2袋	1,996円	4,808円(15%引)	2,404円
3袋	2,994円	7,125円(16%引)	2,375円
4袋	3,992円	9,384円(17%引)	2,346円
5袋	4,990円	11,590円(18%引)	2,318円
6袋	5,988円	13,740円(19%引)	2,290円

### 3ヵ月ごとにお届けコース

数量	初回お届け	2回目以降(割引率)	1袋あたりの価格
3袋	2,994円	6,786円(20%引)	2,262円
4袋	3,992円	8,932円(21%引)	2,233円
5袋	4,990円	11,030円(22%引)	2,206円
6袋	5,988円	13,062円(23%引)	2,177円
7袋	6,986円	15,036円(24%引)	2,148円

## お得な定期コース

### 01 30日間の安心返金保障

公式サイトでは初めての定期購入のお客様に限り、ご購入後に万が一ワンちゃん/ネコちゃんに合わなくても安心の30日間安心返金保証をご利用いただけます。

※同一商品を2袋以上ご購入の場合は返金対象外となります。返金保証をご利用されたい場合は1袋定期からお申込みをお願いします。

※安心返金保証の返品時の送料はお客様ご負担となります。※楽天市場・Amazonの定期コースは返金保証の対象外となります。



### 02 1回のお届けでも解約・変更承ります!

定期コースの解約・変更・お休みは、お届け予定日の約1週間前お電話またはメールをいただければいつでも承ります!手元のサプリメントが無くなった場合などの至急のお届けご希望の場合もお気軽にご連絡ください。



### 03 送料・手数料が無料

定期コースは送料(ネコポスは220円/宅急便は550円)・手数料(コンビニ後払い220円/代引330円)はどちらも無料となります。ただし、毎月1袋定期コースの場合のお届け方法は「ネコポス」のみとなりましてお支払い方法は「コンビニ後払い」「各種クレジット」「楽天ペイ」「Amazonペイ」となります。

※コンビニ後払い、代引き以外は当社ホームページからお申込みください。



### 04 会員誌「**NEW!!** ウィズ倶楽部」をお届けします

定期コースのお客様には当社の会報誌「ウィズベティ倶楽部」を同梱してお届け致します。獣医師やペット資格者による健康コラムなどを掲載しておりますので大切な愛犬・愛猫の健康管理にお役立てください。



機能性表示食品

## ヒハツ&ラフマ

02

睡眠の質の向上に役立つ※1  
手の冷えの軽減に※2  
足のむくみの軽減に※3



※1 ラフマ由来ヒペロシド、ラフマ由来イソクエルシトリン...眠りの深さ・起床時の睡眠に対する満足感  
※2 ヒハツ由来ピペリン類...冷えにより低下した血流(末梢血流)を正常に整える ※3 ヒハツ由来ピペリン類...健康な女性の病的ではない一過性の夕方のむくみ

内容量 27g (300mg×90粒/30日分)

機能性関与成分 ヒハツ / ラフマ

追加栄養補助成分 シナモン / ギャバ / トリプトファン / イノシトール



こんな症状におすすめ

手の冷えが気になる/夕方に脚がむくむ/スカート  
を綺麗にはきたい/寝つきがわるい/昼間に眠気がある

機能性表示食品

## ブラックジンジャー&ラフマ

01

お腹の内臓脂肪を減らす※1  
お腹の皮下脂肪を減らす※1  
睡眠の質の向上に※2



※1 ブラックジンジャー由来ポリメトキシフラボン...BMIが高め(BMI23以上30未満)の方の腹部の脂肪(内臓脂肪と皮下脂肪)を減らす ※2 ラフマ由来ヒペロシド、ラフマ由来イソクエルシトリン...眠りの深さ・起床時の睡眠に対する満足感

内容量 18g (300mg×60粒/30日分)

機能性関与成分 ブラックジンジャー / ラフマ

追加栄養補助成分 L-カルニチン / BCAA  
(ロイシンバリンイソロイシン) / HMB / L-リジン



こんな症状におすすめ

夜中に目が覚める/熟睡した感じがしない/寝つき  
が悪い/お腹周りの脂肪が気になる/ダイエットが  
続かない/

機能性表示食品

## ルテオリン&ギャバ

04

高めの尿酸値を下げる※1  
高めの血圧を下げる※2  
ストレスによる疲労感を緩和※3



※1 ルテオリン...尿酸値が高めな方 ※2 GABA...血圧が高めの方 ※3 GABA...デスクワークなどの精神的ストレスがかかる作業によって生じる一時的な疲労感を緩和

内容量 27g (300mg×90粒/30日分)

機能性関与成分 ルテオリン / ギャバ

追加栄養補助成分 イソフラボン / ゴマベプチド / アンセリン / 田七人參



こんな症状におすすめ

プリン体の多い食べ物が好き/飲酒習慣がある/  
健康診断で尿酸値が高めだった/何かとストレス  
が多い/血圧が高いのが心配

機能性表示食品

## オリーブ&サラシア

03

LDLコレステロールの  
酸化抑制※1  
糖の吸収を抑え、食後血糖値  
の上昇をゆるやかに※2



※1 オリーブ由来ヒドロキシチロソール  
※2 サラシア由来サラシノール

内容量 18g (300mg×60粒/30日分)

機能性関与成分 オリーブ / サラシア

追加栄養補助成分 イヌリン / 茶カテキン / 桑の葉 / 難消化デキストリン



こんな症状におすすめ

炭水化物・甘い物が好き/将来の健康状態が不安/  
健康診断でLDLコレステロール値が高かった/  
外食が多く不規則

公式サイト限定! 2つの初回半額キャンペーン実施中!

「1. 初回限定半額キャンペーン」「2. 定期初回半額キャンペーン」  
お試し初回半額キャンペーンご利用後でも「2. 定期初回半額キャンペーン」をご利用いただけます。

通常価格(全商品共通)

1袋 **3,883** 円(税込)

機能性表示食品

## イチョウ葉エキス

06

認知機能の一部である記憶力  
(日常生活で見聞きした情報  
を覚え、思い出す力)の精度  
や判断の正確さを向上させる※1

※1 イチョウ葉由来フラボノイド配糖体及びイ  
チョウ葉由来テルペンラクトン...健康な中高年者  
の加齢によって低下する



内容量 18g (300mg×60粒/30日分)

機能性関与成分 イチョウ葉エキス

追加栄養補助成分 ホスファチジルセリン /  
フェラ酸 / DHA / EPA /  
ビタミンE



こんな症状におすすめ

認知症を予防したい方/最近物忘れが気になる/記  
憶力を維持したい/判断力が鈍ってきている

機能性表示食品

## 有胞子性乳酸菌&セラミド

05

便通の改善に※1  
肌の潤いを守る※2  
保湿力を高める※2

※1 有胞子性乳酸菌...便秘傾向の方  
※2 バイナッブル由来グルコシルセラミド...肌が  
乾燥しがちな方



内容量 22.02g (367mg×60粒/30日分)

機能性関与成分 有胞子性乳酸菌 / セラミド

追加栄養補助成分 ヒアルロン酸 / コラーゲン /  
ビタミンB6 / プラセンタ



こんな症状におすすめ

便秘がみ/外食が多い/肌荒れが気になる/お肌の  
乾燥が気になる/お肌に潤いが無い/お肌の保湿を  
高めたい

ナンバーサプリー 販売サイト

いつまでも健康に  
**ithmedica**



ウィズメディカ 公式サイト  
<https://withmedica.com/>



各種モールでも販売中!

各モール内で「ウィズメディカ」と検索!

Rakuten YAHOO! amazon au・Wowma!

※各販売サイトで値段が異なる場合がございます。

機能性表示食品

## ルテイン&ゼアキサンチン

07

光のストレスの軽減※1  
ぼやけ・かすみの軽減により  
くっきり見る力※2を改善  
目の黄斑部の色素密度を増やす

※1 ルテイン、ゼアキサンチン...ブルーライトなど  
の光のストレスの軽減  
※2 ルテイン、ゼアキサンチン...コントラスト感度



内容量 27.6g (460mg×60粒/30日分)

機能性関与成分 ルテイン / ゼアキサンチン

追加栄養補助成分 メグスリノキ / ブルーベリー /  
プロポリス / アスタキサンチン



こんな症状におすすめ

PCやスマホをよく使用している/細かい字を見る  
のがつらい/目の奥がズーンと重くなることがあ  
る/目の衰えを感じる



価格表(税込み)

下記価格表は公式サイトでご購入いただく際の価格表となります。

楽天市場、Amazon、Yahooショッピング、auPAYマーケットでの販売価格は各サイトをご確認ください。

定期コースにお申し込みいただくと、初回は1袋1,942円(税込・送料・手数料無料)でお届けします。2回目以降も通常価格の10%~20%引きの特別価格！さらに送料・手数料無料でご提供します。お得な定期コースは、「毎月1度」、「2か月ごとに1度」、「3か月ごとに1度」の3つのコースですが、飲み方に合わせてコースの変更や解約などいつでも承りますのでお気軽に始めてください！

※定期コースの解約・変更などについて左の「お得な定期コースについて」をご確認ください。

※定期コースの袋数は最大5袋(1商品当たり)までとさせていただきます。

●通常購入

数量	ご購入金額	備考
1袋	3,883円(税込)	送料・手数料別途 頂きます

●毎月お届けコース(10%引き)

数量	半額 初回お届け	10% 引き	2回目以降	備考
1袋	1,942円(税込)	3,495円(税込)		送料・ 手数料無料

●2か月ごとにお届けコース(15%引き)

数量	半額 初回お届け	15% 引き	2回目以降	備考
2袋	3,884円(税込)	6,602円(税込)		送料・ 手数料無料
	1袋 あたり 1,942円(税込)	1袋 あたり 3,301円(税込)		

●3か月ごとにお届けコース(20%引き)

数量	半額 初回お届け	20% 引き	2回目以降	備考
3袋	5,826円(税込)	9,318円(税込)		送料・ 手数料無料
	1袋 あたり 1,942円(税込)	1袋 あたり 3,106円(税込)		

お得な定期コース

01 30日間の安心返金保障

公式サイトでは初めての定期購入のお客様に限り、ご購入後に万一合わなくても安心の30日間安心返金保証をご利用いただけます。

※同一商品を2袋以上ご購入の場合は返金対象外となります。返金保証をご利用されたい場合は1袋定期からお申込みをお願いします。

※安心返金保証の返品時の送料はお客様ご負担となります。※楽天市場・Amazonの定期コースは返金保証の対象外となります。



02 1回のお届けでも解約・変更承ります！

定期コースの解約・変更・お休みは、お届け予定日の約1週間前お電話またはメールをいただければいつでも承ります！手元のサプリメントが無くなった場合などの至急のお届けご希望の場合もお気軽にご連絡ください。



03 送料・手数料が無料

定期コースは送料(ネコポスは220円/宅急便は550円)・手数料(コンビニ後払い220円/代引330円)はどちらも無料となります。ただし、毎月1袋定期コースの場合のお届け方法は「ネコポス」のみとなりましてお支払い方法は「コンビニ後払い」「各種クレジット」「楽天ペイ」「Amazonペイ」となります。

※コンビニ後払い、代引き以外は当社ホームページからお申込みください。



04 会員誌「**NEW!!** ウィズ倶楽部」をお届けします

定期コースのお客様には当社の会報誌「ウィズ倶楽部」を同梱してお届け致します。資格者による健康コラムなどを掲載しておりますのでお客様の健康管理にお役立てください。



## 注文方法について

ご注文はインターネット（当社WEBサイト・公式楽天市場・公式Yahooショッピング・公式Amazon・公式au Wowma!）お電話、挨拶状添付の注文はがきにて受け付けております。

### インターネットからのご注文 ▶

インターネットは24時間いつでもご注文を受け付けております。購入したい商品の「カートに入れる」ボタンを押して、注文画面にすすみます。その後は入力フォームに必要項目をご入力いただき、表示される案内に沿ってご注文ください。注文が完了しますと、注文確認後の自動配信メールが届きます。万が一届かない場合には、以下の可能性が考えられます。

- ・メールアドレスが間違っている。
- ・迷惑メールと間違えられて、迷惑メールのボックスに入っている。

以上をご確認のうえ、それでも届いていない場合は、下記のフリーダイヤルまでお電話ください。

ウィズペティお客様窓口:0120-15-15-04 受付時間 9:00~21:00(年末年始のぞく)  
 ウィズメディカお客様窓口:0120-25-1525 受付時間 9:00~21:00(年末年始のぞく)

### 電話でのご注文 ▶

お電話でのご注文の際はホームページをご覧ください、注文する商品をご確認ください。お決まりになりましたら、下記のフリーダイヤルまでお電話ください。



※お電話でのご注文のお支払方法は、NP後払い、登録済みクレジット決済、代引きのみとなります。  
 初めてのクレジットカード支払い、楽天ペイ・Amazonペイご希望のお客様は当社公式WEBサイトよりご注文ください。

## お支払い方法について

クレジットカード ▶ インターネットからご注文のお客様のみご利用いただけます。

### 代金引換(ヤマト運輸) ▶

ヤマト運輸の「宅配便コレクト」をご利用いただけます。商品お届け時に、宅配ドライバーに代金をお支払いください。手数料:330円 ※定期コースは無料

### NP後払い(コンビニ・郵便局・銀行) ▶

コンビニ・郵便局・銀行・LINEペイで後払いできる安心・簡単な決済方法です。請求書は、商品同梱されますので、到着から14日以内にお支払いをお願いします。LINEペイは請求書のQRコードをLINEのQRコードで読み取ることでお支払可能です。  
 ※注意・後払い手数料:220円※定期コースは無料※NP後払いのご注文には、株式会社ネットプロテクションズの提供するNP後払いサービスが適用され、サービスの範囲内で個人情報を提供し、代金債権を譲渡します。ご利用限度額は累計残高で55,000円(税込)迄です。

### 楽天ペイ・Amazonペイ ▶

楽天会員とAmazonに登録しているクレジットカードでお支払いが可能です。楽天ペイはご購入金額に対して1%のポイントも貯まります。※事前に楽天・Amazonへの会員登録(クレジット登録)が必要です

## お届け・送料について

お届けについて ▶ お届けはネコポス(ご自宅のポストに投函)並びにヤマト運輸宅急便(代引き・時間指定のみ選べます)となります。※購入数が10袋以上の場合はヤマト運輸の宅急便となります。

送料について ▶ ネコポス:220円 ヤマト運輸宅急便:550円 ※定期コースは無料

商品のお届け時期について ▶ ご注文いただいたお日にちから3日~5日ほどでお届けします。

## 返品・交換について

初めての定期購入のお客様に限り、ご購入後に万が一愛犬・愛猫に合わなくても安心の30日間安心返金保証をお付けしています。また、通常購入におきましても、商品の欠陥や不具合による返品・交換は弊社にて送料を負担させていただきます。

返金について ▶ 返品商品到着確認後、10日以内にご指定口座にお振込致します。

返品・交換連絡先 ▶ 所在地:〒225-0003 神奈川県横浜市青葉区新石川1-9-3 北芝ビル4階 担当者:藤本



株式会社ウィズペティと株式会社ウィズメディカはグループ会社です。



株式会社ウィズペティ

公式 ウィズペティ  <https://withpety.com/>

愛する家族といつまでも「一緒に」=「with」。

私たちウィズペティは  
オーナー様の大切な愛犬・愛猫への想いを  
一番に考え、一緒に支えあう  
コンパニオンアニマルパートナーとして  
CSR活動に取り組んでいます。



株式会社ウィズメディカ

公式 ウィズメディカ  <https://withmedica.com/>

お客様一人一人の健康を「一緒に」=「with」。

私たちウィズメディカは、  
お客様一人一人を大切にします。  
そしてお客様の健康を支える存在として  
「いつまでも健康に」をモットーに  
お客様に寄り添ってまいります。

## ウィズペティが加盟する団体



公益財団法人  
日本盲導犬協会

公益財団法人  
日本盲導犬協会



公益社団法人  
日本愛玩動物協会  
愛玩動物飼養家協会 ペットオーナー協会

公益社団法人  
日本愛玩動物協会



日本動物看護学会

日本動物看護学会



公益社団法人  
横浜市獣医師会



公益社団法人  
川崎市獣医師会