

[会報誌]



×



# ウィズ倶楽部

Vol. 111

「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。 毎月発行 2025/01

2025

謹賀  
新年



## 犬猫向け記事byウィズペティ

愛犬・愛猫の安全と安心を！

お家やグッズをチェックしてみませんか？..... p04

一年の流れをざっくりと

ペットの病気予防と健康診断は計画的に..... p08

## 人向け記事byウィズメディカ

今年こそ挫折しない！

新年の健康目標達成法..... p20

野菜や果物は食べなくてもいい？

必要性とその効果について解説..... p24

# Vol. 111

[会報誌]

## ウィズ倶楽部



**ithpety**

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



**ithmedica**

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

### 犬猫向け記事byウィズペティ

- P04** 愛犬・愛猫の安全と安心を！  
お家やグッズをチェックしてみませんか？
- P08** 一年の流れをざっくりと  
ペットの病気予防と健康診断は計画的に
- P11** 原因別！  
犬の無駄吠えへの対処法
- P13** 冬でも必要？  
猫に寄生するダニの対策と予防法
- P15** 犬の病気辞典  
犬の結膜炎について
- P17** 猫の病気辞典  
猫の外耳炎について
- 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** 今年こそ挫折しない！  
新年の健康目標達成法
- P24** 野菜や果物は食べなくてもいい？  
必要性とその効果について解説
- P26** 食後に眠くなる人必見！  
午後も元気に過ごす方法を紹介！



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。

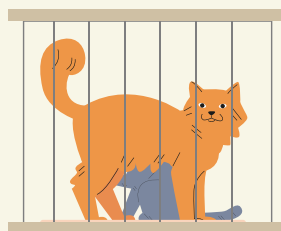
# 愛犬・愛猫の安全と安心を！ お家やグッズを チェックしてみませんか？



## お家の中の安全を確認!

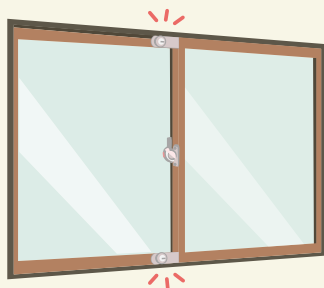


家の中は安心感がありますが、実はちょっとしたことで  
愛犬・愛猫に危険なケースになることも。  
特に玄関や窓、キッチンなどは気を付けたいものです。



玄関には必ず、飛び出し防止  
があると安心です。  
ペット専用ゲートなどを設置  
しておくとお興奮しすぎた愛犬・  
愛猫が飛び出す心配がなくな  
りますよ。オーナー様の帰宅が  
嬉しくて、ドアを開けたら思わ  
ず飛び出していきそうに、とい  
う経験がある方もいらつしゃる  
と思います。愛猫はジャンプ力  
もあり、細い隙間もすり抜けて  
しまうので玄関には来させな  
いようにした方が安心です。

玄関は飛び出し防止を



窓や網戸には、ロックを付けて  
おきます。  
特に網戸は、大きなワンちゃん  
や器用なネコちゃんは簡単に  
開けてしまいます。  
好奇心で外に出て行ってその  
まま迷子になってしまうリス  
クがあります。  
迷子予防のためにも窓を開け  
閉めする際は、愛犬・愛猫はケ  
ージに入れておくとう安心です。

窓や網戸もロックを

## 大きな家具は転倒防止

食器棚やタンスなどは、転倒防止をしておきます。

留守中などに地震が起きると、家具が倒れてしまう恐れがあるためです。

転倒防止を設置することは、オーナー様にとっても安心ですね。

L字金具で固定



つっぱり棒で固定



飛散防止フィルム



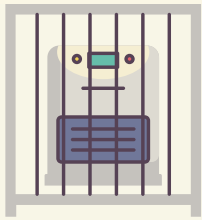
壁面に固定



## ストーブのある お家はガードを

ストーブを使うお家の方は、必ずガードを付けましょう。冬の寒い日、温かなストーブが大好きな愛犬・愛猫もいます。しかしあまりに近づきすぎてヤケドをする危険性もあります。

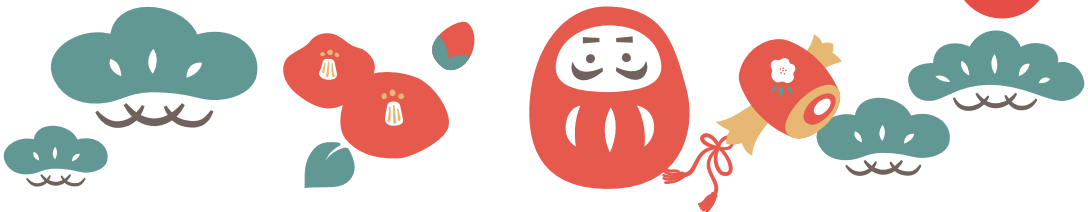
近くで遊んでいて、ストーブにぶつかるリスクもあるので必ずガードを付けてくださいね。お湯を入れたヤカンなどは、倒すと大変危険なので乗せないようにしましょう。



## 床は滑らない素材、 またはカーペットを

フロアリングは滑りにくい素材がおすすです。愛犬・愛猫が走ったり、ジャンプしたりした際に滑ってしまうと関節を傷めてしまう恐れがあります。

ペット用のカーペットを敷くのもおすすです。ペット用は洗濯もできる商品が多い点もメリットです。ループタイプのカーペットやじゅうたんは、愛犬・愛猫の爪が引っかかってしまうのでおすすできません。



## 観葉植物や

### お花にも注意を

ポトスなどの観葉植物、ユリなどのお花は愛犬・愛猫が過ごす場所には飾らないようにします。

食べたりかじったりすると、毒性があるものもあるためです。庭で遊ぶ愛犬のためにも、植えるお花には注意しましょう。さらにチューリップの球根などは誤食の危険もあるので、手の届かないところに片付けます。



## ペットグッズもチェックを



ずっと使っていると傷んでしまうこともあるため、愛犬・愛猫の首輪やリード、おもちゃなども定期的にチェックしておきます。

## 首輪やリード

### の状態をチェック

首輪が外れやすくなっていないか、リードが傷んでいないか必ず確認しましょう。リードと首輪をつなぐ金具もゆるみがないか、毎回チェックすると安心です。愛犬の夜間のお散歩には、安全のためにも光る首輪やリードがあるといいでしょう。愛猫の場合は、何かにひっかかったら外れるタイプを付けておくといいですね。上下運動が多いので、首輪が何かにひっかかってしまう恐れがあるためです。外に出てしまった際も木の枝やフェンスにひっかかって取れなくなるリスクもあります。

## まとめ

今月は、愛犬・愛猫の安全、安心のためのお家の中やペットグッズのチェックポイントをご紹介しました。

ワンちゃんやネコちゃんは、思いもよらない行動をすることがあります。安全、安心のためにもぜひ定期的に確認しておくことをおすすめします。



## おもちゃの 傷み具合も確認

愛犬・愛猫にはお気に入りのおもちゃがあると思います。いつもくわえていたり、振り回していたりするとほつれやほころびも。特にぬいぐるみ系は中のワタなどが出てきて、遊んでいるうちに食べてしまうことも。修繕してもすぐにほころびる恐れがあるので、思い切って処分しましょう。

猫じゃらしや釣り竿タイプのおもちゃは、飾りが外れたり、ひもがちぎれたりすることがあります。激しく遊ぶネコちゃんの場合は、定期的に買い替える方が安心ですよ。

愛犬にも愛猫にも人間の子どもが遊ぶおもちゃやボールは、飲み込むことがあるので遊ばせないでくださいね。

## 愛猫がいる

### お家はキャットタワーを

キャットタワーのチェックも大切です。天井に突っ張って固定するタイプは、ゆるみがないか定期的に見てあげましょう。

多頭飼いの場合は、多くのネコちゃんが遊ぶため負荷がかかっていることも。背の低いタイプのキャットタワーも、グラグラしていないか、接続部分のねじなどがゆるんでいないかチェックしておくとう安心ですよ。



## おすすめ商品

### 毎日習慣 サラシア&イヌリン



犬用  
チキン味  
(錠剤)

猫用  
カツオ味  
(錠剤)

犬猫兼用  
ミルク味  
(粉末)

## 体重・血糖値の健康維持に

「毎日習慣 サラシア&イヌリン」は肥満で負担のかかる血糖値・体重管理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。全犬種・全猫種が食べやすいチキン味(錠剤タイプ/1袋60粒入り)・カツオ味(錠剤タイプ/1袋60粒入り)ミルク味(粉末タイプ/1袋付属スプーン付/60杯入り)です。



# ペットの病気予防と健康診断は計画的に。一年の流れをざっくりと。

犬や猫などのペットの病気の予防にはいくつか種類があり、うっかりすると忘れてしまうこともありますよね。ペットの健康を守るために必要な予防接種と健康診断を上手に組み合わせ、病気の予防と早期発見につなげることができるよう、一年のスケジュールを確認しておきましょう。

獣医師 齋藤厚子

## 犬の予防、猫の予防

我々とともに暮らす犬や猫などのペットたちの健康を守るためには、定期的に予防接種を受けることと健康診断をうまく活用して体の状態を把握しておくことが大切です。

しかし予防する病気や予防方法、予防期間などが異なるために、うっかり予防を忘れてしまうこともあります。

また犬と猫では予防するものが異なり、品種や年齢によってもかかやすい病気が異なること、また生活する地域や生活スタイルなどによってもその予防推奨期間や健康診断の頻度は異なってきます。

そのため、犬と猫の両方を飼育しているご家庭ではなおさら複雑になってしまい、病気の予防や早期発見の機会を逃してしまつことにもなりかねません。まずはざっくりと一年の中で行っておきたい犬猫の健康管理をまとめてみます。

### ① 犬の予防

予防接種…混合ワクチン、狂犬病予防接種

その他の予防…フィラリア感染症予防、ノミ・ダニの寄生予防

### ② 猫の予防

予防接種…混合ワクチン、場合によって猫白血病ワクチン、猫エイズワクチン

その他の予防…フィラリア感染症予防、ノミ・ダニの予防

### ③ 健康診断

犬、猫、年齢に関わらず、一年に1回は

受けておくことを推奨。

体重測定、視診・触診・聴診など診察台の上でできる身体検査の他、血液検査、尿検査、便検査等も組み合わせて行うと良い。

猫の初めての血液検査では猫エイズ・

猫白血ウイルスの検査をしておく。

体の状態に応じてレントゲン検査や超音波検査なども追加。特定の病気(心筋症や遺伝性腎疾患など)の好発品種の場合、血液検査や尿検査で異常がなくてもレントゲン検査や超音波検査を受けておくことを推奨。

予防接種の内容や接種間隔などは生活スタイルや個々の体の状態などによって異なります。

この後はそれぞれの予防について少し詳しくお話ししておきます。

混合ワクチンは一本の注射で複数の病気の予防ができる注射で、接種するかどうかは飼い主さんの任意となっています。

予防できる病気の多くは、感染してしまうと重症化したり中には命に関わる病気があるため、できるだけ接種して体に免疫を付け予防しておくことが推奨されています。

犬と猫では混合ワクチンで予防できる病気の内容が異なりますが、それぞれにコアワクチン(感染率や重症化率、致死率が高く全ての犬または猫に接種が推奨される病気のワクチン)とノンコアワクチン(飼育環境や居住地域によって感

染リスクが高いと判断される場合に推奨されるワクチン)があります。

犬が混合ワクチンで予防できる病気には下記のようなものがあります。

### ● 犬ジステンパー

● 犬パルボウイルス感染症

● 犬パラインフルエンザ

● 犬伝染性肝炎(アデノウイルス1型)

● 犬アデノウイルス2型感染症

● 犬コロナウイルス感染症

● 犬レプトスピラ感染症(4種:カニコラ、イクテロヘモラジ、グリッポチフォーサ、ボモナ)

これらの組み合わせによって、一本の注射で2種から10種まで予防できるものがあり、どこまでの予防が必要になるかは生活環境や他の犬との接触機会の多さ等によって異なります。

犬ジステンパー、犬パルボウイルス、犬伝染性肝炎、犬アデノウイルス2型感染症を予防するワクチンがコアワクチンとなります。

同様に猫の混合ワクチンで予防できる病気には以下の様なものがあります。

● 猫ウイルス性鼻気管炎

● 猫カリシウイルス感染症

● 猫汎白血球減少症

● クラミジア感染症

● 猫白血ウイルス感染症

● 猫エイズウイルス感染症

このうち猫ウイルス性鼻気管炎・猫カリシウイルス感染症・猫汎白血球減少症の

● 猫エイズウイルス感染症

● 猫白血ウイルス感染症

● クラミジア感染症

● 猫カリシウイルス感染症

● 猫汎白血球減少症

このうち猫ウイルス性鼻気管炎・猫カリシウイルス感染症・猫汎白血球減少症の

● 猫エイズウイルス感染症

● 猫白血ウイルス感染症

● クラミジア感染症

● 猫カリシウイルス感染症

● 猫汎白血球減少症



3種類を予防する注射をコアワクチンと言いい、猫の予防接種のベースとなっています。

コアワクチンに加え、クラミジア感染症や猫白血ウイルス感染症を加えた4種・5種の混合ワクチンの他、猫白血病や猫エイズウイルスの単味ワクチンもあり、このワクチンにするかは生活環境などによって異なります。

室内飼育が主流となり外に出る飼い猫の数はかなり減少してきていますが、感染している猫と同居している場合や、自由に出入りされる環境で生活している猫の場合にはこれらの病気も予防できるワクチンを打っておいた方がよいと考えられます。一方、感染猫との接触が全くない猫ではコアワクチンで十分です。

## 狂犬病予防接種

狂犬病の予防接種は日本では基本的に犬の予防接種として認識されています。ただし海外に猫を連れて渡航する場合は、多くの国では猫にも接種していることが求められますので、海外へ猫を連れていく場合には数か月前から計画的に狂犬病の予防接種を受けなくてはなりません。狂犬病は1957年以降、日本国内での発生は認められていない病気です。

しかし犬だけでなくヒトや野生動物を含めた様々な哺乳類に感染する人獣共通感染症であり、ひとたび発生すると感染の拡大が起りやすく、発症後の致死率も非常に高い恐ろしい病気です。

そういった観点から、犬を飼う飼い主さんには狂犬病の予防接種を毎年受けさせること、お住まいの自治体に犬を飼育することを届け出ることが義務付けられています。飼育犬を登録してあれば、毎年春に狂犬病予防接種を受けるようにという通知が届きますので、忘れずに接種しましょう。逆に自治体に犬の登録をしていないければ狂犬病予防接種の案内も届きません。かかりつけの病院で予防接種と登録について教えてもらいましょう。

毎年4〜6月が狂犬病予防注射期間となっており、近隣の動物病院もしくは自治体によっては集団接種会場が設けられる場合もあり、どちらでも接種可能です。基本的に狂犬病の予防接種は混合ワクチンと同じ日にはできません。

混合ワクチンが先か、狂犬病予防接種が先かによって異なりますが、接種時期が近い場合は2〜4週程度間隔をあけいずれも午前中に受けに行くようにしましょう。

## フィラリア感染症予防

フィラリア感染症とは、犬糸状虫(フィラリア)という寄生虫によっておこる病気です。蚊が媒介して伝播する病気で、蚊に吸血されると蚊の体内にいるフィラリアの幼虫が犬の体内に入り、数か月間徐々に成長しながら犬の体内を移動し、最終的には血液中で細長いミミズの様な成虫になります。

成虫は心臓や心臓周囲の血管内に寄生

して血流を妨げ循環不全を起こすほか、雄と雌が両方寄生している場合には体内で新たに子虫をたくさん産み、それらが血流に乗って流れていくことで肺などの毛細血管に詰まって重篤な症状を示すようになってしまいます。

この病気は犬の病気として知られていますが、猫にも寄生することがわかっていますが、犬の体内と猫の体内では成長率や生存率が異なるため、心臓内に成虫が寄生する率は犬ほど高くはありません。

しかしひとたび発症してしまうと致命的になってしまうことがある病気ですので、猫での予防についても近年は推奨されつつあります。

この病気の予防方法はいくつもあります。基本的には蚊に刺されて体内に入った幼虫が成長する前にフィラリアの駆虫薬を投与し、成虫にならないうちに駆除するという方法になりますが、投与経路として、皮下注射、経口投与、皮膚から吸収されるスポット剤投与などがあります。

投与期間は地域によって異なり、春から夏にかけて気温が上昇するのが早い沖縄や九州地方では長く、気温の低い北海道や東北では短いため、お住まいの地域によって投与期間には数か月の差があります。一度夏を経験したことがある犬の場合、翌年のフィラリア予防を開始する前に必ず血液でフィラリアの抗原検査を実施することも必要です。これは予防がうまくできていなかった場合に体内にフィラリアの成虫がいて子虫をたくさん産ん

でしまっていると、翌年のフィラリア予防薬で一度にたくさんの子虫が死滅して血管内に塞栓し、ショックを起こすことがあるためです。

安全に毎年の予防をするために、決められた投与間隔を守って確実に投与すること、万が一に備えて翌年の予防開始前には抗原検査を受けましょう。

予防期間は地域によって異なりますが、予防間隔は薬剤の投与方法によって異なります。注射で予防する場合は一年に一回、飲み薬(錠剤やおやつ)の様なフレバータイプのものでは毎月一回、スポットタイプのものでは月一回のものごと3か月一回のものがあります。

予防期間が長い地域の場合は注射タイプのほうが飲み忘れ等を防止する意味でもいいかもしれませんが、注射の場合は副作用などに注意が必要ですので、事前によく説明を受け、愛犬・愛猫に合った方法を選んであげましょう。

## ノミ・ダニ予防

外に出る犬猫の場合、ノミやダニの予防も忘れずしておきましょう。

お散歩で短時間しか外に出ない子であっても、草むらで臭いを嗅いだ際などにこれらの寄生虫がついてしまうことがあります。

またご家族の衣服などについて家庭内に持ち込まれるケースもありますので、室内飼育であっても油断は禁物です。

ノミやダニの予防にもいくつか方法があります。

経口投与で体の内側から成分を摂取するものや、皮膚につけるスポットタイプ、市販されているものでは首輪タイプなどもあります。

経口薬やスポット剤はフィラリア予防との合剤になっているオールインワンタイプのものが増えています。さらに消化管内の寄生虫も駆除できる効果もある物が多いためとても便利です。

予防期間は概ねフィラリアの予防期間と重なりますが、ノミやダニの方が少し早い時期から活動し始めるため、春先数か月間はノミやダニの予防薬を使用し、フィラリアの予防期間と重なったらフィラリア予防薬との合剤を投与するという方法もあります。

ノミやダニは様々な病気(サナダムシやライム病、バベシア症、重症熱性血小板減少症候群など)を媒介することもあるため、できるだけ付着・吸血させないようにあらかじめ予防しておくことをお勧めします。

## 健康診断

健康診断は飼い主さんのご希望に応じて行いますが、できれば一年に1回は受けておいてほしいと考えられます。

健康診断を受ける際には、診察台の上で行う身体検査(体重測定や視診・触診・聴診)だけでなく、可能であれば便や尿を持って行って便検査や尿検査も受けておく

と良いでしょう。

子犬や子猫の時期には消化管内の寄生虫が多いことが多いため、早めに見つけて必要に応じた駆虫をしてあげることで健全な成長につながります。

また血液検査では血球計算や生化学検査(内臓の機能などを調べる検査)等を行うことが多いと思いますが、初めて血液検査をする猫の場合は猫エイズや猫白血病ウイルスへの感染がないかどうかもしておくとう良いでしょう。

犬の場合、健康診断と毎年のフィラリア抗原検査のタイミングを合わせて行えば、採血されるストレスを減らすことができます。

そのため、血液検査を含めた健康診断は春先、フィラリア予防前に一緒に行うのがオススメです。

高齢の犬猫では、一年に一度の検査では体の変化をとらえきれない場合もありますので、理想的には半年に一回くらいの検査を考えておくとう良いでしょう。

## 予防と健康診断の進め方

ここまでに一年間に行うべき予防などについて説明しましたが、ではこれらをどのように進めていったらいいのでしょうか？

まずは狂犬病の予防接種ですが、こちらは春先に自治体から予防接種に必要な用紙や葉書が届きますので、それを目安に忘れないうちに接種しに行きましょう。高齢で体が衰弱している場合や、ワクチン

アレルギーが起りやすい体質の場合、あるいは重症疾患の治療中で接種が難しい場合には、獣医師の判断で猶予証明を出すことができます。実際に注射が打てない場合でも必ず病院へいき手続させてもらいましょう。

狂犬病の予防接種の時期(4月)は、ノミやダニの予防の開始時期、あるいはフィラリア予防の開始時期にも重なります。

狂犬病の予防接種時に一緒に採血をしてもらい、フィラリアの抗原検査をしておけば改めて動物病院に足を運ぶ必要はなくなります。フィラリアの予防を注射で行う場合には、狂犬病の予防接種と同じ日にはできませんので改めて来院する必要がありますが、飲み薬やスポット剤での予防の場合は予防シリンジ分のお薬をこの日に処方してもらえます。

さらに、フィラリア検査のための採血時に少し多めに血をとってもらえば、一緒に健康診断もできます。せっかく採血するのであれば、ここで健康チェックをしてもらうと動物にかかる負担も少なくて済みます。

ノミやダニの予防も併せて行う場合、フィラリアの予防薬との合剤にしてもらえば、一つのお薬の投与で一度に予防が可能になります。さらには多くの合剤には消化管内の寄生虫の駆除効果も付帯されているものが多くなっていますので、より効果的に病気を予防できると言えます。これらとは別に混合ワクチンの接種が必要です。

混合ワクチンの接種時期は特に推奨期間などは無く、前回いつ接種したかによって決まります。接種間隔は以前は1年ごとに毎年打ちましょつというのが通例でしたが近年はコアワクチンは3年に1回で十分とも言われており、動物病院ごとに方針が異なります。

かかりつけの病院がどのような接種間隔を推奨しているのか確認し、追加接種を忘れないようにしましょう。

予防接種はいくつか種類はありますが、これらの注射はいずれも同じ日に複数本打つことはできません。ワクチンの種類(生ワクチン、不活化ワクチン)によって接種の間隔を上週間から4週間以上空けるように推奨されていますので、病院で次の注射の接種までどれくらい間隔を開けたらよいか確認しておきましょう。

またどんな予防接種であっても、副反応が出てしまう可能性がありますので、予防接種はできるだけ午前中に受け、接種当日は愛犬・愛猫の様子をよく観察するようにしましょう。

ノミやダニの予防薬やフィラリアの予防薬を投与する場合、できれば他の予防接種の日とは重ならないようにしましょう。万が一体調が悪くなってしまう場合、その原因が予防薬なのか注射なのかを判断できなくなってしまうので、

毎月同じ日に飲むように処方されると思いますが、注射の日と重なる場合には2〜3日前倒しするか後にずらして投与しましょう。

# 原因別！ 犬の無駄吠えへの 対処法

この記事では、犬の無駄吠えの原因と  
その対処法について解説します。

獣医師 西岡優子

無駄吠えとは、飼い主さんが困ったり、近隣の住民から苦情が出るようなトラブルの原因となったりするような、犬の吠え方のことです。無駄吠えにはさまざまな原因があり、原因により対処法が違います。今回は、犬の無駄吠えの原因とその対処法について解説しますので、是非参考にしてください。

## 犬の無駄吠えの 事例とその原因

理由なく吠える犬はおらず、飼い主さんに何かを伝えたいから吠えています。

まずは、なぜ吠えているのか原因を探るところから始めましょう。ここでは、さまざまな事例を挙げながら、その原因について見ていきます。

### ①チャイムの音や来客に吠える

犬は縄張り意識が強い動物です。チャイムの音や来客に激しく吠える場合は、来客を家への侵入者

と認識し、「警戒」が原因で吠えています。

### ②散歩中にすれ違う人や犬に吠える

散歩中に犬が吠えるのは、他の人や犬に近づいて欲しくないという「恐怖心や警戒心」が原因です。ただ、犬の性格によっては、他の人や犬に接近したいという「興奮」が原因で吠えている場合もあります。

### ③飼い主さんが帰宅したときに吠える

飼い主さんが帰宅したときに吠える場合は、飼い主さんが帰ってきた「嬉しさや興奮」が原因で吠えているのです。

### ④おやつが欲しくなると、飼い主にしつこく吠える

犬がご飯やおやつ時間が近づき、飼い主さんに催促するように吠える光景を見たことがあるか

と思います。これは、犬が自分の欲求を満たすための「要求」が原因の無駄吠えです。

### ⑤飼い主さんの姿が見えなくなると吠える

飼い主さんの姿が見えなくなると激しく吠えるのは、大好きな飼い主さんと離れることへの「不安」が原因と考えられます。

### ⑥「認知機能の低下」が原因の無駄吠え

老犬になると認知症を患うことがあります。家の中で迷子になったり、昼夜逆転したり、トイレの失敗をしたり、昼夜を問わず吠えるなどの症状が現れます。



## 原因別！

### 無駄吠えへの対処法

次に、犬の無駄吠えの原因別の対処法について見ていきましょう。

#### ①「警戒心や恐怖心」が原因の場合

犬は縄張り意識が強いため、自分のテリトリーに近づく見知らぬ人には警戒心を持つのです。チャイムや来客、散歩中すれ違う人や犬に対して犬が「警戒心や恐怖心」が原因で無駄吠えをしている場合は、「大丈夫だよ」と優しく声がけて安心させること、無駄吠えの原因に慣らすこと、それら原因を避けることが改善へと繋がります。チャイムの音がすると犬は「来客」「侵入者」と認識しているため、飼い主の帰宅時にもチャイムも鳴らすようにし、チャイムに慣らすようにしましょう。また、犬はチャイムの音より気になることがあると、そちらを優先

するので、来客の予定がある時は間はおもちゃやオヤツを与えておくのも一つの手です。

散歩中に無駄吠えをする場合には、人通りの少ない散歩コースに変更し、徐々に慣らしていきます。近づきたくて興奮して吠えているときは、相手が通り過ぎるまでリードを短く持ち、愛犬が落ち着くのを待つようにしましょう。

#### ②「嬉しさ」や「興奮」が原因の場合

飼い主が外出先から帰ってきたときに激しく吠えるなど、「嬉しさ」と興奮が原因で吠えている場合には、犬の興奮に付き合わないことが大切です。帰宅後は、「イイ子にしていた？」とすぐに犬を構うことはせず、犬の興奮が落ち着いて吠えるのをやめたときに言葉をかけたり、なでたりするようにしましょう。

#### ③ 飼い主への「要求」が原因の場合

犬が吠えれば、食べ物をもらえたり、サークルから出られるなど、自分の要求が通ると学習している場合、「要求」が原因による吠えが見られます。

この誤解を解くために、犬が吠えても無視して、知らないそぶりを続けるようにしましょう。

#### ④ 飼い主と離れる「不安」が原因で吠える場合

このような「不安」が原因で吠える場合には、その状況に慣れさせることが大切です。

飼い主と離れることに慣れるには、まず、ほんの短時間、犬がいる部屋から出ていくことから始めます。そして、犬が「人で過ごす時間を徐々に伸ばしていき、「飼い主は必ず帰ってくる」と認識させるのです。

出かける際には、犬に声をかけたりせず、いつの間にかいなくなるように心がけましょう。

それでも改善しない場合には、「分離不安症」と呼ばれる行動異常

の可能性もあるため、獣医師やドッグトレーナーなどに相談してみてください。

#### ⑤ 吠えの原因が「認知機能の低下」である場合

原因である「認知機能の低下」を改善する治療法は現在のところありません。

日中活動させて夜は眠るような生活リズムを整えたり、サプリメントを与えてみましょう。それでも改善が全く見られない場合には、薬物療法も視野に入れる必要があるため、動物病院を受診して獣医師の診察を受けるといいでしょう。

#### 最後に

犬が激しく吠えることには、警戒や恐怖、嬉しさ、不安、要求などさまざまな感情が原因となっており、犬の無駄吠えの改善には、まず飼い主さんが愛犬が吠えている原因を理解し、それに応じた対処法をとることが大切です。



冬でも必要？

## 猫に寄生するダニの 対策と予防法

猫に寄生するダニの種類や、ダニにより引き起こされる病気、寄生したダニへの対処方法や予防法について

獣医師 西岡優子

### 猫に寄生するダニの種類

猫に寄生する代表的なダニは4種類おり、その中で肉眼で見えるのはマダニのみで、他の3種類は0.3mmほどと小さく肉眼では確認できません。

#### ①マダニ

マダニは体長が3〜8mmと肉眼で見ることが出来るサイズのダニです。さらに、吸血して飽血(満腹)状態になると、1〜2cmほどのサイズまで膨らみます。マダニは主に春から秋の暖かい時期に活動しますが、室内は最適な温度と湿度のため年中活動するのです。自然環境が豊かな場所、市街地周辺の公園や草むら、河原など湿った草地で、生えている植物に付着しており、その状態で、犬や猫、野生の動物、人間を待ち伏せして、体に付き、皮膚に咬み付いて吸血します。

#### ②ミミヒゼンダニ

ミミヒゼンダニは、耳ダニ症(耳疥癬症)の原因となり、耳の穴から鼓膜にかけての外耳道の表面に寄生します。ミミヒゼンダニに

寄生されている動物と接触すると、ダニが他の動物に移り寄生するので。感染するとパサパサとした黒く大量の耳垢が出るようになり、激しく頭を振ったり、耳をかゆがる仕草や、耳から悪臭がするなどの症状がみられます。

#### ③ヒゼンダニ

ヒゼンダニは、皮膚疥癬症(ひふかいせんしょう)という激しいかゆみを伴う皮膚病の原因となるダニです。ヒゼンダニは寄生した動物の皮膚の表面を歩き回るため、ヒゼンダニに寄生されている動物の皮膚に接触すると容易に移り、寄生されます。特に、多頭飼育の猫の場合には、1匹がヒゼンダニに感染するとあっという間に広がるため注意が必要です。

#### ④ネコツメダニ

ネコツメダニはツメダニ症という、軽度のかゆみと大量のフケが特徴の皮膚病の原因となります。ネコツメダニは室内のカーペットや布団、畳などに生息し、猫に室内で付着する場合があります。

ツメダニは、まれに人間を刺すこと

があり、発疹や強いかゆみを伴うダニ刺咬性皮膚炎の原因となります。

### 猫がダニに寄生されて起る病気

#### ①猫へモプラズマ感染症

猫へモプラズマ感染症は、マダニによってへモプラズマという病原体が媒介される病気です。へモプラズマは血液中の赤血球に寄生し、赤血球が破壊されてしまい、貧血を引き起こします。食欲不振や元気消失、発熱、貧血による粘膜の蒼白、脾臓が大きくなる(おなか膨れてみえる)などが症状です。

#### ②皮膚病

ヒゼンダニが寄生すると、皮膚疥癬症(ひふかいせんしょう)という、激しいかゆみや炎症を伴う皮膚病を引き起こします。また、ネコツメダニが寄生した場合には、猫の皮膚でダニが卵を産んで増殖し、軽度のかゆみと大量のフケが出るツメダニ症という皮膚病を引き起こされるのです。

マダニに寄生された場合も、直接的な害として、皮膚のかゆみと皮膚炎を生じます。

### ③ライム病

ライム病は、マダニが媒介するボレリアという細菌の一種が引き起こす感染症です。

猫では症状がほぼないか軽く、まれに元気消失や食欲不振、発熱、軽度破行がみられます。

人間では、猫より重篤な症状がでるため注意が必要です。

### ④重症熱性血小板減少症候群(SFTS)

重症熱性血小板減少症候群(SFTS)とは、マダニによって媒介される重篤なウイルス感染症です。

SFTSウイルスを保有するマダニが動物や人間を吸血することにより、犬や猫、人間の区別なくウイルスに感染します。

SFTSを発症すると発熱や嘔吐、下痢、倦怠感などの症状がみられ、重篤な場合は死に至る病気なのです。特に猫がSFTSウイルスに感染した場合、重篤な症状が現れ、死亡率は非常に高く50〜70%とい

われています。

### ⑤耳ダニ症(耳疥癬)

耳ダニ症(耳疥癬)は、耳ダニと呼ばれるミミヒゼンダニが原因の病気です。

耳ダニ症では耳にミミヒゼンダニが寄生することにより、黒くパサパサした大量の耳垢や激しいかゆみなどの症状が見られます。

また、耳から異臭がしたり、激しく頭を振るような仕草や耳を痒がる仕草などが猫に見られるのも特徴です。

### 猫にダニが寄生した場合の対処法と予防方法

#### ①マダニは動物病院で必ず取ってもらう

マダニが皮膚に咬みついてしまった場合、無理に引っ張って取ってしまうと、マダニの体の一部が猫の皮膚に残ってしまうことがあるため、刺された状態のまま動物病院を受診し、必ず獣医師に処置してもらいましょう。

また、マダニが卵を持った雌の場合、潰してしまうと卵が飛び散り、

自宅で孵化してしまう危険性もあります。

#### ②動物病院で処方される駆除薬を使用する

ダニの寄生予防には、駆除薬を定期的に投与することが重要です。駆除薬には、猫の首の後ろに液を垂らして投与するスポットオンタイプやスプレータイプ、錠剤タイプなど様々なタイプがあります。

また、ダニの種類や卵や幼虫など状態によって、適切な駆除薬が異なるため、猫に合ったものを動物病院で獣医師に処方してもらうようにしましょう。

#### ③日常的にブラッシングケアをする

マダニのような肉眼で確認できる大きさであれば、完全に取り除くことは難しいですが、ある程度であれば除去することができます。

また、日常的に猫のブラッシングケアを行うことにより、マダニの個体を早期に発見することができたり、肉眼では確認できない種類のダニによる皮膚症状の発見に繋がるのです。

#### ④定期的な洗濯や日干し、掃除、換気をする

室内は、温度や湿度がダニにとって最適な環境になっています。

ですので、室内にマダニが寄生しないように、定期的に洗濯や日干し、掃除を徹底しましょう。

特に、ダニは湿度が高い場所で繁殖しやすいため、換気により風通しをよくして湿度が高くならないようにすると、ダニの寄生の予防により効果的です。

### まとめ

今回は、猫に寄生するダニの種類や、ダニにより引き起こされる病気、寄生したダニへの対処方法や予防法について解説しました。

注意しなければならないのは、ダニは一度徹底した対策を取っても、その効果がずっと続くわけではありません。

そのため、定期的に駆除薬を投与したり、こまめに掃除や洗濯を行ったり、日頃から換気をしたりなど、二対策をしましょう。

# 犬の結膜炎について

葛野 宗 先生



## 犬の結膜炎とは

**結膜に起こる炎症です。**

結膜とは、まぶたの裏側と白目の部分を覆っている膜のことです。

まぶたの裏側の結膜を上眼瞼結膜、白目の部分の結膜を眼球結膜と呼びます。

結膜炎とは、様々な原因によって結膜に炎症が引き起こされている状態のことを言います。

白眼が赤くなっていることで気付くことが多いでしょう。

犬の結膜炎は、全身性疾患や何

らかの眼疾患から続発したものがほとんどであるとされています。

## 犬の結膜炎の症状とは

**目が赤くなる、涙や目ヤニが出るなどの症状がみられます。**

結膜炎の症状としては、結膜の充血や浮腫、眼脂、涙の増加、目の痒みなどが見られます。

細菌感染がある場合、眼脂は黄色くドロツとしたものが見られます。

## 犬の結膜炎の原因とは

**感染性、アレルギー性などの原因があります。**

乾性角結膜炎、眼瞼異常などに続発して感染性の結膜炎が発症することが多いとされています。

ブドウ球菌などの細菌、犬ヘルペスウイルスや犬アデノウイルスなどのウイルスが原因として報告されています。

その他には、真菌、寄生虫、リケツチアの感染が原因となる結膜炎も存在します。

アレルギー性の結膜炎の多くは、アトピー性皮膚炎に続発して起こるとされています。

ハウスダストや花粉などが結膜に接触することで引き起こす場合もあります。

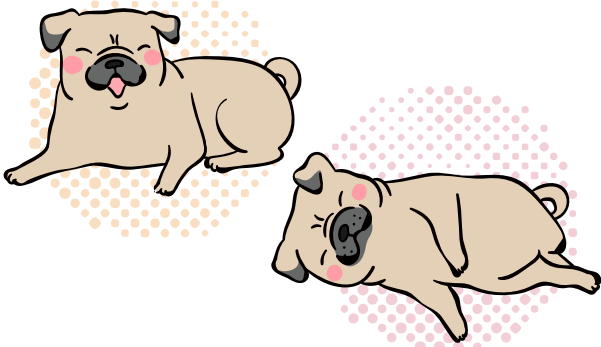
その他には、眼瞼炎、角膜炎、ぶどう膜炎、緑内障などの眼疾患や全身性の基礎疾患を原因として発症する結膜炎もあります。

睫毛内反(しようもうないはん)と呼ばれるいわゆる逆さまつ毛、異所性睫毛(いしよせいしようもう)と呼ばれる本来生えていない場所にまつ毛が生える疾患などの睫毛疾患によって結膜炎が発症することもあります。

## 犬の結膜炎の好発品種について

**全犬種で好発します。**

結膜炎はどのような犬種でも起こり得る病気ですが、パグやフレンチ・ブルドックのような短頭種やチワワなどの眼球が突出しているような犬種には眼疾患が多く見られ、涙や眼脂の増加によって動物病院に来院するケースが多いと言えます。

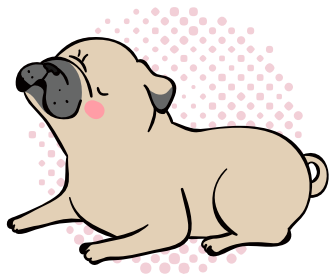


## 犬の結膜炎の 予防方法について

点眼を行い予防することがあります。

結膜炎は原因が多岐に渡るため、予防することは難しいかもしれませんが、逆さまつ毛などの睫毛疾患がわかっている犬は定期的に動物病院でチェックしてもらうと良いでしょう。

眼球の保護を目的としている点眼薬を定期的に使う場合もあります。



## 犬の結膜炎の 治療方法について

異物の除去、点眼などをおこないます。

結膜炎の原因に応じた治療を行います。結膜炎を続発させる眼疾患や全身性の基礎疾患が認められる場合、それらの治療をおこないます。

結膜充血、結膜浮腫、黄色い眼脂などの症状が見られる細菌性の結膜炎である場合、抗生物質の点眼薬で治療します。

1週間以上治療しても治療効果が認められない場合、細菌の培養検査、薬剤感受性試験を実施することもあります。

ウイルス性の結膜炎である場合、有効な点眼薬が無い場合が多いため、全身状態の改善、二次的な細菌感染の治療、効果を期待出来る点眼薬を使用してみる、といった治療がおこなわれます。

アレルギー性の結膜炎である場合、原因となる抗原の排除が出来るが良いですが、難しい場合もあります。症状に応じて抗アレルギー剤の点眼薬や抗アレルギー剤の内服薬を用います。

逆さまつ毛などの睫毛疾患が原因となっている場合、その原因となっている疾患を治療します。眼瞼の内反している部分を外科的に切除する方法や、まつ毛をレーザーで毛根から焼きとってしまいう方法があります。

予後は通常良好ですが、原因によっては慢性化してしまい、再発を繰り返すこともあります。その際は、日々の投薬によって維持・管理が必要になります。



### 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(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)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

# 猫の外耳炎について

齋藤厚子先生



### 猫の外耳炎とは

**外耳道や耳介に炎症が起こる病気で**す。

外耳炎は耳の鼓膜より外側の部分である、外耳道と耳介(耳たぶの部分)に、細菌感染や寄生虫感染などによって炎症が起こった状態をいいます。外耳炎になると、耳の穴が腫れて狭くなったり、痒みから掻き壊して出血が起こったりし、重度になると痛みを伴います。慢性化すると、炎症がもとで外耳道に腫瘍ができたり、狭くなったまま硬くなってしまっほか、炎症が中耳や内耳に波及して、斜頸や神経症状を引き起こすようになることもあります。

外耳炎は比較的症状がわかりやすい病気ですので、重度になる前にしっかりと治療しましょう。

### 猫の外耳炎の症状とは

**痒みと汚れが見られます。**

外耳炎の症状は主に痒みと耳の汚れです。

炎症によって耳道が腫れると、狭くなった耳道から強い臭いがしたり、耳だれが出るようになります。

《症状》

- 耳を掻く
  - 激しく頭を振る
  - 耳が汚れている
  - 耳だれが出ている
  - 耳から強い臭いがする
  - 耳を掻き壊して出血している、瘡蓋ができている
  - 食欲不振
  - 耳が腫れている
  - 耳を触ると痛がる
- 初期の外耳炎は、頻繁に耳を掻いたり頭を振ったりという痒みの症状ですが、重度になると炎症によって痒みは痛みになり、食欲が落ち

たりする場合があります。

耳が熱を持ったように腫れ、激しく掻いたり振ったりする物理的な刺激によって、「耳血腫」を起こすこともあります。

耳血腫は耳介(耳たぶ)の皮膚と軟骨の接着がはがれて内出血し、耳がパンパンに腫れた状態になります。さらに、外耳炎が重度になると鼓膜が破れ、中耳炎や内耳炎に発展することもあります。

そのような場合には首が斜めに傾く斜頸などの神経症状が出て、まっすぐ歩けなくなるほか、吐き気や食欲不振をおこします。

外耳炎の症状は割とわかりやすいので、痒がる様子が強ければ早目に病院を受診しましょう。

### 猫の外耳炎の原因とは

**多くは感染症によって起こります。**

主に、耳ダニなどの寄生虫、真菌(マラセチア)、細菌感染によるものが多いですが、アレルギーなどの皮膚疾患の症状の一つとして、あるいは異物の侵入(植物の破片など)、耳

にできた腫瘍が原因の場合もあります。

耳ダニは、外に出た時に野良猫と接触することで感染します。

マラセチアや細菌は、健康な猫の耳にも普通にみられる常在菌ですが、皮膚の免疫とのバランスが崩れると異常増殖してしまい、炎症をおこします。

食物アレルギーやアトピーなど、アレルギー性の皮膚炎を持つ猫でも症状の一つとして外耳炎を起こすことがあります。また、あまり一般的ではありませんが、自己免疫異常(大疱瘡など)によっておこる外耳炎もあります。

### 猫の外耳炎の好発品種について

**全猫種で好発します。**

どんな猫でも外耳炎は起こりますが、耳の形が特徴的な猫、例えばスコティッシュフォールドなどでは、耳の通気が悪いために汚れやすく、気付きにくいという特徴があります。

## 猫の外耳炎の 予防方法について

**室内飼育と耳ダニ予防を行いますし  
う。**

外耳炎の原因の一つである耳ダニを  
予防する方法としては、外に出さない  
こと、定期的に予防薬をつけることが  
挙げられます。完全室内飼いで、耳ダ  
ニに感染することはまずありません。  
外に出てしまう場合には耳ダニを  
予防できるスポットタイプのお薬が  
あるので、定期的につけて予防してあ  
げましょう。

新しい猫を迎える場合や子猫を拾っ  
た時は、必ず耳のチェックをして耳ダ  
ニがないことを確認してから一緒  
にしましょう。

**耳チェックを習慣にしましょう。**

細菌やマラセチアは元々耳の中に住  
んでいる常在菌です。異常増殖すると  
耳から臭いがしたり耳垢で耳が汚れ  
てくるので、スキンケアを兼ねて耳  
をチェックし、汚れているときはコッ  
トンなどにイヤークリーナーをしみ  
こませて、指の届く範囲をやさしく拭  
いてあげましょう。予防のために毎日

綿棒で掃除する必要はありません。耳  
の中を綿棒で掃除をすると、傷つけた  
り、腫れたり、逆に汚れを奥に押し込  
んでしまったりすることがあります。  
耳のチェック時に赤く炎症を起してし  
ていたり、ひどく汚れているときは、早  
目に病院を受診しましょう。

## 猫の外耳炎の 治療方法について

**耳の洗浄を行います。**

治療は耳の洗浄と点耳薬、状況に応  
じて内服薬や駆虫薬を使用します。  
まずは耳の中をチェックしてもらい、  
鼓膜に問題がないかどうかを見ても  
らいます。鼓膜が破れている場合は、  
耳にイヤークリーナーを入れること  
はできません。

問題なければ、イヤークリーナーを耳  
に入れて耳の付け根を軽くマッサ  
ージュし、ブルブル首を振った後にコッ  
トンで拭きとります。

それほど汚れが強くない場合は、イヤ  
ークリーナーを浸みこませたコットン  
で耳の入り口付近をやさしく拭いた  
あと、点耳薬を耳にいれます。

点耳薬を入れた後は耳の付け根を軽  
くマッサージして、お薬をなじませま  
しょう。病院で耳掃除する場合は、綿  
球を鉗子で挟んで耳の中を拭いたり  
してもらえますが、自宅で綿球や綿棒  
を使つての掃除はお勧めしません。耳  
の奥の炎症の状態がわからないまま  
こするのは良くありませんし、慣れて  
いないと汚れを奥に押し込んだり、傷  
ついたりすることがあるからです。

**内服薬治療を併用する場合があります。  
す。**

細菌感染による外耳炎や、掻いて耳の  
周りを傷つけてしまっている場合には  
抗生物質の内服を行います。  
また、炎症が重度で耳の中が腫れてい  
る場合は痛みが強い場合もあるので、  
消炎剤でまず炎症を抑えてから本格  
的な治療にうつります。

**耳ダニ駆除を徹底的に行います。**

耳ダニが原因の場合は、耳掃除に加  
えて、駆虫薬をつけます。

耳ダニは黒い砂のような耳垢がたく  
さん出るのが特徴ですが、環境中に落  
ちた耳垢にも耳ダニがたくさんいる  
ので、生活環境の徹底的な掃除も必  
要です。

特にベッドなどに潜んでいて再感染す  
ることもあるので、よく洗うかできれ  
ば新しいものに替えましょう。

**必要に応じてアレルギーの除去を行  
います。**

アレルギー性の病気や免疫の異常に  
よつておこる場合には、アレルギーの  
原因となっている物質(アレルギー)  
を除去し、消炎剤や免疫抑制剤など  
での治療が必要です。

**手術による治療が必要な場合もあり  
ます。**

耳の炎症が慢性化し、長期にわたつて  
炎症が起つた状態になると、外耳道  
の中にある分泌腺の過形成を起こし  
、耳の中に小さな腫瘍がたくさんでき  
たり、耳道が腫れて硬くなったまま元  
に戻らなくなつてしまうことがあり  
ます。そうなるとうちは汚れやすく、一  
度症状が改善してもすぐに再発を繰  
り返す状態に陥つてしまいます。その  
場合は根本的な治療として、外耳道  
切除という手術が必要になってしま  
います。

そうならないためにもこまめに耳を  
チェックして、症状が軽いうちに治療  
してあげましょう。

# Happy Horoscope

2025  
01/1~  
01/31

幸せを呼ぶペット占い

Aries

## 牡羊座

3 / 21 ~ 4 / 19



新しい年のスタートは、穏やかに過ごせそうです。オーナー様がゆったりした気分だと、ペットたちもリラックスできそう。動物病院などではいつもより緊張するので、優しい声掛けを。

Taurus

## 牡牛座

4 / 20 ~ 5 / 20



晴れた日には、ペットたちのマットやベッドをお日さまに干すと吉を呼びます。ペットたちもお日さまの下で過ごす時間を作ると悪い気を寄せ付けません。今月は歯のチェックをすると吉です。

Gemini

## 双子座

5 / 21 ~ 6 / 21



先月に比べて今月は少しのんびり過ごせそう。お散歩もゆったりペースがおすすです。爪切りや耳掃除などのお手入れは吉を呼びます。動物病院やサロンでお願いするといいでしょう。

Cancer

## 蟹座

6 / 22 ~ 7 / 22



動物病院に吉がありそうです。健康相談や健康診断に行くのもよさそう。ペットのご飯について質問すると、いい情報が得られるかも。夜は心を鎮めるために、静かにマッサージがポイント。

Leo

## 獅子座

7 / 23 ~ 8 / 22



今月のラッキーポイントは「遊び」。オーナー様と遊ぶことで元気いっぱいになる月で、より絆も深まるでしょう。ただちょっと興奮しやすいので、時々休憩を入れるようにしてくださいね。

Virgo

## 乙女座

8 / 23 ~ 9 / 22



今月はこまめなお手入れがラッキーを呼びます。見落としがちな歯や口周りは特に念入りにきれいにするといいでしょう。お手入れのあとは、大好きなおやつを用意しておくのがおすすです。

Libra

## 天秤座

9 / 23 ~ 10 / 23



たくさん話しかけることで、ペットとオーナー様の絆を深める月。愛犬も愛猫もオーナー様の言葉がわかっています。背中や頭をゆっくりなでながら、優しい声で語りかけることがポイント。

Scorpio

## 蠍座

10 / 24 ~ 11 / 21



しっかりと体を動かすことが吉を呼ぶ月です。若い愛犬のお散歩は少し遠出をしたり、走ったりするのもいいですね。愛猫はキャットタワーがおすす。シニアの子はマッサージでほぐして。

Sagittarius

## 射手座

11 / 22 ~ 12 / 21



今月のペットはいろいろなことに興味津々になりそう。新しいゲームや遊びにも積極的に取り組んでくれそうです。人間の食事や持ち物にも注目しているので、いたずらには注意してください。

Capricorn

## 山羊座

12 / 22 ~ 1 / 19



ペットグッズのお店で素敵な首輪やリードに出会えそうな月です。お誕生日プレゼントで新調すると吉を呼びます。オーナー様のスマホケースなど小物と色を合わせると絆が深まります。

Aquarius

## 水瓶座

1 / 20 ~ 2 / 18



今月も元気いっぱい、先月からのいたずら心を持ったままの子も多そうです。たくさん遊ぶようにするとおさまるってきますよ。お誕生日パーティーはペット用おやつでお祝いすると吉。

Pisces

## 魚座

2 / 19 ~ 3 / 20



今月は人気運が高まってあちこちで注目的に。お散歩コースやドッグラン、動物病院で声をかけられることもありそう。写真を個人情報に注意してSNSにアップするといい反応があるかも。

今年こそ  
挫折しない！

# 新年の 健康目標 達成法



新年は、新たな気持ちで健康を見直し、目標を立てる絶好の機会です。

しかし、多くの人が新年の健康目標を立てても、達成できず挫折してしまう…。

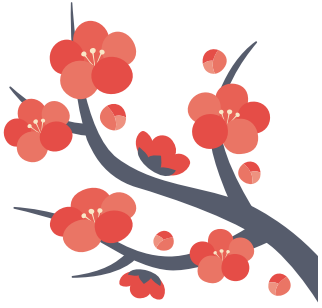
今年こそ続けられる名案はないのでしょうか？

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。

やらねばいけないことはわかっているのだけれども…

新年は、新たな気持ちで健康を見直し、目標を立てる絶好の機会です。しかし、多くの人が新年の健康目標を立てても、達成しきれず挫折してしまうことが少なくありません。その原因の多くが「やらなきゃいけないことはわかっているのに、続かない。」一つ決めたことをいかに習慣化していくか、これが難しいのです。今まで幾度となく挫折してきた「新年の健康目標」、今年こそ達成したいですよ。この機会に目標に向かって行動を続けるための効果的な方法を考えてみましょう。



## 1 具体的なプランを立てる

漠然と「健康的になる」という目標を立てても、具体性がないために行動に移すのが難しくなります。

「座り作業中1時間に1回は立つようにする」「野菜から食べ始めるようにする」といった、明確な行動計画を立てることが、目標達成への近道です。

## 2 「今からすぐにでもできそうな目標」を設定する

自分の生活スタイルや現在の健康状態に合った現実的な目標を設定し「今からでも始める」その結果「明日は少しだけ進歩した自分になっている」ことがポイントです。

「今日はいいや、明日から」と繰り越してしまうことで、明日まで現状維持になってしまふ。

これが365日続いてしまえば「今年も目標達成ならず」となってしまう。

しかし「明日ジムに行く用意だけしておく(明日になって行きたくないかもしれないけど)」といったことであっても、実践すれば、少なくとも翌日の状況は、少しだけ前進した状態となります。

この積み重ねが「とっかかり」となります。運動を始めたばかりの人が、い



きなり「週に5日ジムに通う」「フルマラソンを走る」と言ったことを目標にしてしまふから、達成が難しく、挫折しやすくなってしまうわけです。まずは「1日1回は駅のエスカレーターを使わず階段を上る」などといった、このくらいだったらやれそう、というくらいの小さな目標を立てて、それを達成することで自信をつけていくことが大事なのです。

### 3 スモールステップを 意識し、まずは 28日チャレンジ!

よく歯磨きの習慣を例に出すことが多いのですが、毎日歯を磨くことが続かずに挫折してしまふ、という方はほとんどいないかと思うのです。

これは、小さい頃、最初は意識的に行動を続けることで、大人になって、気づいたら毎晩歯を磨いて寝るといふふう「自動化」されるようになっていくわけです。一度に多くのことを変え、当たり前のように続けようとするから、負担が大きくなってやめてしまふわけです。変化量を少なくし、まずは1週間やってみよう、それができたら1ヶ月、2ヶ月…徐々に広げていけばいいのです。

1ヶ月継続できた、ともなるとそれなりの自信がついてきます。「毎朝、とりあえず玄関で運動靴を履く」とかでもいいのです。

そこから、外に出て深呼吸をする、家の周りを一周する、そこから徐々に距離を時間を延ばしていくなど、小さなステップを踏んで習慣を定着させましょう。



### 4 習慣化を目指す… モチベーションを 保つための工夫

一説によると、こうして新しく始めたことが習慣化するまでの平均日数は66日なのだそうです。

ともすると、3ヶ月続いたものは、そのまま習慣化できる可能性が高まります。だからこそ、まずは1ヶ月チャレンジ、なのですが、目標達成のためにはモチベーションの維持が不可欠です。

しかし、モチベーションが高い時に立てた目標を、そのモチベーションが高いまま続くことを前提にことを進めると、挫折します。「仮に、疲れた時でも、実践できそうか」吟味したり、「モチベーションが下がった時のプランB」を考えてみたりするのが良いのです。

体調不良や忙しい日々など、思い通りに進まない、計画通りにいかないことは「必ずある」として

計画を進めるのがポイントです。「週3回、1時間の運動を目標にしていたが、無理なときは1日5分を7日間でもいいか」といった、柔軟な対応ができるようにしておきましょう。

小さな失敗があっても、自分を責めるのではなく「とにかく今の自分にできる限り、わずかでも前に進むことが大切」と前向きに考えることが成功の秘訣です。

仮にモチベーションが3割に落ちたとしても、その3割の中で100%が出せれば良いのです。

最終目標は「健康的な生活を送りたい」「体力をつけて旅行を楽しみたい」であったとしたら、そのために、今日より明日、少しでも前進していれば、目標達成に近づくわけですから。



## 5 他者を巻き込む

友人や家族と目標を共有し、一緒に取り組むことも効果的です。

サポートし合える仲間がいると、モチベーションを保ちやすくなります。

SNSを通じて日々の進捗を報告したり、「道連れ」となる仲間を見つけたりするのにも良いアイデアです。



## 6 成功を祝う

こうして、わずかながらも、今日の自分より、翌日の自分に進捗があった時は、自分を褒めることを忘れないようにしましょう。

「目標が達成できなかった」「モチベーションが保てなかった」「自分が低いなりの対処ができた」「自分を褒めてあげる、このマインドです。小さな目標を達成するたびに、ちよつとしたご褒美を用意するのもいいですね。」



## まずは今日の 一歩から！

新年は心機一転して新たな健康目標に挑戦する良いタイミングです。ほんのわずかな目標で良いのです。小さなステップを踏んで習慣化し、モチベーションの変化に対応しながら、今日より明日、この姿勢で、わすかでも前に進む。

長期的な成功を手に入れている人が必ずやっていることです。新年をより健やかに、充実したものにするために、まずは小さな一歩から始めてみましょう。



### NUMBER SUPPLEMENT 10 | 高純度生ローヤルゼリー&イソフラボン

おすすめ商品

いつまでも美しく若々しく / 輝きたい元気な毎日に / 生ローヤルゼリー 3000 デセン酸 9%規格



「ナンバーサプリ10 高純度生ローヤルゼリー&イソフラボン」は、「いつまでも美しく若々しく」「輝きたい元気な毎日をごしたい」そんな方をサポートする為に10種類の成分を配合しています。配合成分は高純度生ローヤルゼリー/デセン酸9%、大豆イソフラボン(アグリコン型)、レッドクローバー、ごま抽出物、高麗人参、DNA-Na、植物発酵エキス末、ギャバ、葉酸、ビタミンCとなります。配合している高純度生ローヤルゼリー250mg/デセン酸9%規格(1粒あたり)は業界トップクラスの高配合量になります。ウイズメディカのサプリメントは安心安全の国産品質、GMP認定工場製造で、香料・着色料・保存料を使用せずに製造しています。(1袋60粒入り/1日2粒から4粒目安/体調に合わせて飲む量をご調整ください)

# 野菜や果物は食べなくてもいい？ 必要性とその効果 について解説

栄養バランスを整えるために食べた方がいいと言われながらも、本当に食べなければいけないのか疑問に思っている方も多いのではないでしょうか？この記事では、そんな野菜や果物を摂取すべき理由を、管理栄養士が栄養学的な面から解説していきます。

管理栄養士 中村友也

## 野菜や果物は必要ない？

野菜や果物を食べる必要がないかという問いに関しては、NOと言わざるを得ません。

野菜や果物には、ご飯やパン、肉、魚などの食品には含まれていない栄養素も多く、栄養バランスを整えた食事を摂取するためには必須の食材です。

## 野菜に多く含まれている栄養素

### ●食物繊維

食物繊維は野菜に豊富に含まれている栄養素です。野菜には特に不溶性の食物繊維が多く含まれており、腸内環境を整え便秘の予防に効果を発揮します。

### ●ミネラル類

ミネラル類は果物よりも野菜に多い栄養素で、体の調子を整える役割を担っています。

米や肉などの炭水化物やたんぱく質源のみでは摂取が難しい栄養素でもあるため、野菜から摂ることが重要です。

## 果物に多く含まれている栄養素

### ●ビタミンC

ビタミンCは、イチゴやオレンジなどの果物に多く含まれており、免疫機能の向上や肌の健康に役立つと言われています。

また、ビタミンCは野菜にも含まれていますが、水に溶けやすい性質や加熱に弱い性質を持っているため、生で食べることができ果物からの摂取が効果的です。

### ●果糖

果糖は、りんご、バナナ、ぶどうなどに多く含まれる糖分で、米やパンなどと同様、エネルギー源として利用されます。

果物は、エネルギー源となる果糖と、体内での栄養素の代謝を助けるビタミン類が損失少なく摂取できるため、効率的なエネルギー補給にも効果的な食材です。

## 野菜や果物の摂取量の目安

日本人の食事摂取基準で定めら

れている野菜や果物の摂取量は、野菜は1日350グラム、果物は200グラムとされています。

これは、野菜は生の状態で両手一杯、加熱した後だと片手一杯程度で約350gと言われており、果物は、みかん2個やりんご1個で約200gとされています。この量を毎日摂取することが望ましいため、意識して摂取しないと不足してしまうことがわかります。

また、お米などの主食と、肉や魚などの主菜と一緒にこの基準を守ることで、バランスの良い食事と呼べるようになりますので、野菜や果物ばかり摂っていれば良いわけでもありません。

## 野菜や果物の摂取量が不足すると起こり得ること

1日の野菜や果物の摂取量を見ると、毎日続けるのが難しいと思う方も多いはず。

しかし、これらの食品の摂取量が不足すると、食物繊維やビタ



ミン、ミネラルの摂取量不足につながり、欠乏症などを引き起こす危険性があります。

例えば、食物繊維が不足すると便秘傾向になったり、ビタミン、ミネラルが不足すると体内の代謝が悪くなるため、肌の調子が悪くなるなど、種々の影響が現れるようになります。

また、野菜や果物に含まれる栄養素は、短期的に欠乏しても自覚症状がないことが多いため、食べなくても体調に影響がないという方も多いです。

しかし、長期的に見ると特定の栄養素が欠乏し続けているため、何かしらの症状が現れてくる危険性があります。

## 野菜や果物は生活習慣病の予防にも

野菜や果物に含まれるビタミンやミネラルは、糖尿病や高血圧などの疾患リスクを下げる役割も持っているため、生活習慣病の予防にも効果があると言われています。

ます。

また、野菜に含まれる食物繊維は、余分な栄養素の吸収を抑え、噛みごたえを演出するため、食べ過ぎによる肥満の予防などにも効果があると言われています。

そのため、不足による欠乏症を避けるだけでなく、生活習慣病を予防するためにもぜひ摂取してほしい食品です。

## 外食でも野菜や果物は摂取できる

外食が多いという方でも、店舗や商品の選び方を工夫すれば、野菜や果物を摂取することができます。

例えば、外食では定食屋などバランスの整った商品を展開しているお店を選んだり、コンビニで野菜の入ったおかずを購入するなどの工夫で、野菜や果物の摂取量を増やせます。

ただし、その分価格も高くなってしまい、経済的ではありません。野菜や果物を摂らない方の中に

は、価格を気にしている方も多いです。その場合は、自炊して価格を抑えたり、冷凍の野菜などを活用したりすることで価格を抑える工夫もできます。

## 野菜や果物は工夫して取り入れよう

野菜や果物はなぜ摂取しなければならぬのかについて紹介してきました。

味や価格など摂取しづらい理由も多い野菜、果物ですが、人間の体に必要な栄養素を摂取することができる、必要不可欠な食材であると同時に、疾患のリスクを抑える効果も持つ非常に重要な食材です。

外食が多く摂取が難しいという方も、商品や店舗の選び方を工夫することで、少しずつ摂取量を増やしてもらえると嬉しいですね。普段の食事に、野菜や果物をプラスして、バランスの良い食事を心がけてみましょう。

おすすめ商品

## NUMBER SUPPLEMENT 09 | ノコギリヤシ&シーベリーエキス

### 水分をとると夜中に何度も / 近さに悩んでいる方 / 安心して外出したい



「ナンバーサプリ09 ノコギリヤシ&シーベリーエキス」は、「水分をとると夜中に何度も」「近さに悩んでいる」「安心して外出したい」そんな方をサポートする為に8種類の成分を配合しています。配合成分はノコギリヤシ、シーベリーエキス、ペポカボチャ、クランベリーエキス、トマト色素、γトコフェロール、ビタミンE、ビタミンAとなります。配合しているノコギリヤシの330mg(2粒あたり)は業界トップクラスの高配合量になります。ウイズメディカのサプリメントは安心安全の国産品質、GMP認定工場製造で、香料・着色料・保存料を使用せずに製造しています。(1袋60粒入り/1日2粒目安)



# 食後に眠くなる人必見！ 午後も元気に 過ごす方法を紹介！

実は食後の眠気は食事の内容や生活習慣に関係していることが多いのです。そこで今回は食後の眠気を抑えて、午後も元気に過ごすための方法を紹介します。

管理栄養士 原田 昇大

お昼ご飯を食べた後、急に眠くなってしまうことはありませんか？午後から大事な仕事や用事があるのに眠気で集中力が途切れてしまう…そんな経験がある方も多いと思います。実は食後の眠気は食事の内容や生活習慣に関係していることが多いのです。そこで今回は食後の眠気を抑えて、午後も元気に過ごすための方法を紹介します。

## 1. 食後の血糖値の急上昇を防ぐ食事法

知っている方も多いと思いますが、食後に眠くなる主な原因は血糖値の急上昇です。炭水化物や砂糖を多く含む食事を取ると血糖値が急激に上がり、その後に急激に下がることで眠気やだるさを引き起こします。そのため食事の際には、血糖値が急上昇しにくい「低GI食品」を選ぶことが大切です。低GI食品には、玄米、そば、全粒粉パン、野菜、豆類などがあります。

例えば、白いご飯やパンを玄米や全粒粉のものに変えるだけで、血糖値の変動が緩やかになり、食後の眠気を軽減できます。また、食事に野菜やタンパク質を加えることで、消化がゆっくり進みエネルギーが安定して供給されるため、眠気を抑える効果が期待できます。例えば昼にコンビニで食事を買うときは、

うどん・ラーメン・パスタ↓そば  
揚げ物系チキン↓サラダチキン  
菓子パン↓穀物が混ざっている  
おにぎり

デザート・アイス類↓ヨーグルト  
ゼリー

このように置き換えてみるだけでも少しずつ体感を得ることができるようになるでしょう。ぜひ試してみてください。

## 2. こまめな水分補給で体をリフレッシュ

食後の眠気を感じたら水分補給も大切です。体内の水分が不足すると血液がドロドロになり、酸素や栄養素がうまく体に運ば

れなくなり、結果的に眠気や疲労感を感じやすくなります。

コーヒーやお茶で水分を補うのも良いですが、できるだけ水やノンカフェインのハーブティーなどを取り入れることがおすすめです。カフェインの摂りすぎは体に負担をかけることもあるため、適度な量に留めるのが理想的です。また、食後に温かいお茶やハーブティーを飲むことでリラックスしながら体を温め、血流を良くする効果もあります。

血流が良くなることで体全体が活性化し、午後の眠気を防ぐことができます。

## 3. 適度な運動で血流を促進

食後に少し体を動かすことも、眠気を防ぐために効果的です。特に軽い散歩やストレッチは血流を促進し、体をリフレッシュさせる効果があります。食後に座りっぱなししていると消化に使われる血流が体全体に回ら

ず、眠気を感じやすくなります。そのためランチ後に数分の散歩を取り入れたり、デスクで簡単なストレッチを行うだけで、眠気を少しでも抑えて午後のパフォーマンスを向上させることができます。例えばオフィスの周りを10〜15分歩いたり、首や肩のストレッチをすることで、体をほぐし眠気がスッキリと解消されます。歩くことで心地良い疲労感も得られ、その後の集中力が高まります。

#### 4・軽めの昼食で体に負担をかけない

食後の眠気を防ぐためには、昼食の量と内容にも注意が必要です。あまりにも多く食べ過ぎたり、脂っこい食事をする、消化にエネルギーが大量に使われ眠気を感じやすくなります。

おすすめは、軽めでバランスの取れた食事です。

たんぱく質や食物繊維を豊富に含んだ軽食を取ることで、体に負

担をかけず、エネルギーを持続させることができます。

もし自炊をする場合、例えばサラダに鶏肉や豆類を加えたものや、玄米のおにぎりや味噌汁などは消化が良く、エネルギーを安定して供給してくれるメニューです。脂っこい揚げ物や大量の炭水化物を避け、野菜やたんぱく質を中心にした昼食を取ることで午後も元気に活動できるようになります。

#### 5・食後にリラックスして、眠気をリセット

もしどうしても食後に眠気が襲ってきたら、短時間のリラククスタイムを取るのも一つの手です。数分間の深呼吸や瞑想を取り入れることで体と心をリセットし、午後の集中力を取り戻すことができます。

また時間がある場合は、デスクなどで10〜15分の仮眠を取ることも有効です。

短時間の仮眠は体の疲れを軽減

し、頭をスッキリとさせます。

ただし長時間の昼寝は逆に体がだるくなるので、あくまで短時間に留めましょう。食後にコーヒーを飲んだ後に10〜15分ほど仮眠を取るとカフェインが効きだしたタイミングでスッキリ目覚めることができます。

#### まとめ、最後に

午後の眠気は、食事の内容や生活習慣を少し見直すだけで大幅に改善することができます。

そもそも、夜の睡眠が足りずに昼の眠気を感じる方は上記の内容を継続することやサプリメントに頼るのも一つの手段かと思えます。

<https://withmedica.com/products/02/>

低GI食品を取り入れたバランスの良い食事、水分補給、適度な運動、そしてサプリメントを組み合わせることで、午後もさらに元気に過ごせるようになります。自分に合った方法を取り入れて毎日をもっと快適に過ごしましょう。

おすすめ商品

### NUMBER SUPPLEMENT 08 納豆キナーゼ&フランス海岸松

#### さらさら健康生活にナットウキナーゼ 5500FU



「ナンバーサプリ08 ナットウキナーゼ&フランス海岸松」は、さらさら健康生活をサポートする為に9種類の成分を配合しています。配合成分はナットウキナーゼ、フランス海岸松、ごま抽出物、ケルセチン(タマネギ外皮抽出物)、桑葉末、ギムネマ、イワシペプチド、ビタミンB6、ビタミンB12となります。配合しているナットウキナーゼの5500FU(2粒あたり)は業界トップクラスの高配合量になります。ウイズメディカのサプリメントは安心安全の国産品質、GMP認定工場製造で、香料・着色料・保存料を使用せずに製造しています。(1袋60粒入り/1日2粒目安)。

2024年  
7月11日(木)  
から販売開始

# 毎日美食

まいにちびしょく



株式会社ウィズペティ

## 鶏肉&海と山の幸の贅沢コース

### ドッグフード: 成犬用総合栄養食 (ドライフード)

Concept  
「美食を愛犬に」

健康・食材・美味しさ・品質を徹底して追求し、成犬からシニア犬向けの成犬用総合栄養食です。「低たんぱく&低リン&低ナトリウム」設計で、心臓・腎臓の健康維持にもおすすめのドッグフードです。

1kg 本製品

定価 **5,480円**



50g  
お試しセット

3袋定価 **990円**

1日の給与目安

下記1日あたりの給与量目安を参考に、体質や体重、運動量、便の状態などを観察しながら適宜量を加減し、1日2~4回に分けて与えてください。

体重	成犬期 (ライフステージ別)			成犬期 (活動量別)		
	1~2歳	3~6歳	7歳以上	低活動	適度な活動	肥満傾向
1~3kg	35~79g	29~67g	25~58g	25~58g	29~67g	24~55g
4~6kg	98~133g	83~113g	72~97g	72~97g	83~113g	68~92g
7~9kg	150~181g	127~153g	109~132g	109~132g	127~153g	104~125g
10~12kg	195~224g	165~190g	143~164g	143~164g	165~190g	135~155g

【商品名】毎日美食 鶏肉&海と山の幸の贅沢コース

【内容量】1kg

【対象】対象 成犬用総合栄養食

【栄養成分表示】代謝エネルギー.....374kcal/100g / たんぱく質.....

17.8%以上 / 脂質.....12.9%以上 / 粗繊維.....1.1%以下 / 灰分.....4.4%以下 / 水分.....10.0%以下

【原材料】鶏肉、大麦、玄米、鰹節、ビール酵母、大麦めか、米油、まぐろ、タラ、アジ、ごま油、甜菜繊維、卵黄粉末、黒米、さつまいも、にんじん、りんご、むらさき芋、かぼちゃ、大麦若葉、わかめ、昆布、国産キノコミックス粉末(鹿角菌、霊芝、アガリクス、山伏茸、シイタケ、ハナピラタケ、タモギタケ、クロキクラゲ)、セレン酵母、ミネラル類(貝殻末焼成カルシウム、塩化カリウム、グルコン酸亜鉛、ピロリン酸第二鉄、グルコン酸銅)、ビタミン類(ビタミンA、ビタミンD、ビタミンE、ビタミンB2、ビタミンB12、パントテン酸カルシウム)、酸化防止剤(ローズマリー抽出物、ミックストコフェロール)

1kg本製品 **通常** 購入おまとめ割引 【1袋内容量】1kg

コース (税込価格)	通常1袋	5%OFF 通常2袋	8%OFF 通常3袋	11%OFF 通常4袋
		5,480円	10,412円	15,123円
	1袋当たり 5,480円	1袋当たり 5,206円	1袋当たり 5,041円	1袋当たり 4,877円

1kg本製品 **定期** 購入おまとめ割引 【1袋内容量】1kg

定期コース  
について

定期コースの割引はお届けサイクルではなく袋数によって異なります。お届けサイクルは最短20日毎から10日間隔で最大60日毎の設定が可能です。

コース (税込価格)	5%OFF 定期1袋	10%OFF 定期2袋	13%OFF 定期3袋	16%OFF 定期4袋
		5,206円	9,864円	14,301円
	1袋当たり 5,206円	1袋当たり 4,932円	1袋当たり 4,767円	1袋当たり 4,604円

50gお試しセット

【1袋内容量】50g

お試しセット (税込) ※お試しセット は何度でも ご注文頂けます。	3袋セット (計150g)	3袋セット×2 (計6袋 300g)
		990円
	1袋当たり 330円	1袋当たり 312円

## 関節の健康維持に「毎日散歩」 グルコサミン&イミダゾールペプチド

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



チキン味(錠剤)

ミルク味(粉末)

カツオ味(錠剤)

## 目の健康維持に「毎日愛眼」 ブルーベリー&ルテイン

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



チキン味(錠剤)

ミルク味(粉末)

カツオ味(錠剤)

## 腸の健康維持に「毎日爽快」 植物酵素&乳酸菌

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



チキン味(錠剤)

ミルク味(粉末)

カツオ味(錠剤)

## シニアの健康維持に「毎日一緒」 DHA&EPA

2025年1月リニューアル

主要成分

DHA、EPA、GABA、L-テアニン、フェルラ酸、亜麻仁油、イチョウ葉、ビタミンE、ビタミンB12



チキン味(錠剤)

ミルク味(粉末)

カツオ味(錠剤)

## 腎臓の健康維持に「毎日腎活」 活性炭&ウラジロガン

主要成分

ヤシ殻活性炭、ウラジロガシエキス、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



チキン味(錠剤)

ミルク味(粉末)

カツオ味(錠剤)

## 心臓の健康維持に「毎日健心」 コエンザイムQ10&フランス海岸松

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》、ゴマエキス、タウリン抽出物



チキン味(錠剤)

ミルク味(粉末)

カツオ味(錠剤)

「初回限定半額キャンペーン」  
で大好評販売中!!



ご購入はこちらから  
ウイ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)

「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。

## 皮膚・毛艶の健康維持に「毎日美肌」コラーゲンペプチド&ローヤルゼリー

主要成分

コラーゲンペプチド、ローヤルゼリー、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



チキン味(錠剤) ミルク味(粉末) カツオ味(錠剤)

## 肝臓の健康維持に「毎日良肝」肝臓エキス&プラセンタ

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



チキン味(錠剤) ミルク味(粉末) カツオ味(錠剤)

## 体重・血糖値の健康維持に「毎日習慣」サラシア&イヌリン

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



チキン味(錠剤) ミルク味(粉末) カツオ味(錠剤)

## 免疫の健康維持に「毎日免活」冬虫夏草&L-リジン

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



チキン味(錠剤) ミルク味(粉末) カツオ味(錠剤)

## お口の健康維持に「毎日口健」ラクトフェリン&KT-11

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



ミルク味(粉末)

## 長生きの健康維持に「毎日万寿」NMN&レスベラトロール 2025年1月新発売予定!!

主要成分

NMN、レスベラトロール、延命草、ビオチン、ビタミンA、ビタミンE、ビタミンB1、ナイアシン



チキン味(錠剤) ミルク味(粉末) カツオ味(錠剤)

## 1日当たりの給与目安[全サプリメント共通]

「犬用錠剤：チキン味」 「猫用錠剤：カツオ味」		体 重	5kg未満	5kg～10kg	10kg～20kg	20kg以上	30kg以上
		給 与 量	2 粒	3 粒	4 粒	5 粒	6 粒
「犬猫兼用：粉末ミルク味」 <small>※付属スプーンをご使用ください</small>		体 重	5kg未満	5kg～10kg	10kg～20kg	20kg以上	30kg以上
		給 与 量	2 杯	3 杯	4 杯	5 杯	6 杯

## 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。定期コースは通常価格の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、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」をご確認ください。※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	2回目以降(割引率)	1袋あたりの価格
1袋	4,920円 (13%引)	2,460円
2袋	7,125円 (16%引)	2,375円
3袋	9,160円 (19%引)	2,290円
4袋	11,030円 (22%引)	2,206円
5袋	11,030円 (22%引)	2,206円

### 2か月ごとにお届けコース

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

### 3か月ごとにお届けコース

数量	2回目以降(割引率)	1袋あたりの価格
3袋	6,786円 (20%引)	2,262円
4袋	8,932円 (21%引)	2,233円
5袋	11,030円 (22%引)	2,206円
6袋	13,062円 (23%引)	2,177円
7袋	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(ゆうパケットは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「ゆうパケット」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「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。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。



01

ブラックジンジャー&ラフマ

機能性表示食品



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チキシラポシ...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

02

ヒハツ&ラフマ

機能性表示食品



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 ヒハツ由来ヒペリン類...冷えにより低下した血流(末梢血流)を正常に整える ※3 ヒハツ由来ヒペリン類...一般的な女性の病的ではない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

03

オリーブ&サラシア

機能性表示食品



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

桑の葉/難消化デキストリン/イヌリン/  
 茶カテキン/ギムネマ/キトサン/  
 白インゲン豆/ビタミンB2/ビール酵母

04

ルテオリン&ギャバ

機能性表示食品



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

インフラボン / ゴマペプチド /  
 アンセリン / 田七人參

05

有孢子性乳酸菌&セラミド

機能性表示食品



便秘の改善に※1  
 肌の潤いを守る※2  
 保湿力を高める※2

※1 有孢子性乳酸菌...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

有孢子性乳酸菌 / 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 / プラセクタ

06

イチョウ葉エキス

機能性表示食品



健康な中高年者の加齢によって低下する、  
 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  
 仕事や勉強などに伴う一時的な精神的  
 ストレスがかかる状況でのストレスを緩和する※2

※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  
 ※2 Lactiplantibacillus plantarum SNK12株

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 / SNK12株

追加栄養補助成分

フェルラ酸/DHA・EPA/  
 ホスファチジルセリン/亜麻仁油/長命草/シソエキス/ビタミンE/ビタミンB12

07

ルテイン&ゼアキサンチン&アスタキサンチン

機能性表示食品



黄斑部の色素密度を増加させ、  
 ブルーライトなどの光のストレスの軽減  
 ぼやけ・かすみの軽減によりくっきり見る力※1  
 を改善し、目の調子を整える一時的な目の疲労感※2および  
 目の使用による肩や腰の負担を軽減

※1 ルテイン、ゼアキサンチン...コントラスト感度を改善  
 ※2 アスタキサンチン...パソコンやスマートフォンの使用による

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 /  
 アスタキサンチン

追加栄養補助成分

メグスリノキ/パントテン酸カルシウム/  
 プロポリス/イノシトール/ナイアシン/  
 ビタミンB1/ビタミンB6



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)

08

納豆キナーゼ&フランス海岸松

高含有健康食品



さらさら健康生活に  
ナットウキナーゼ  
5500FU

※2粒あたりの配合量 ナットウキナーゼ含有納豆菌培養エキスは納豆臭を取り除いてサラサラに精製した成分

内容量 18.72mg (312mg × 60粒/30日分)

成分

ナットウキナーゼ(納豆菌培養エキス末) / フランス海岸松(フランス海岸松樹皮抽出物) / ごま抽出物 / ケルセチン(タマネギ外皮抽出物) / 桑葉末 / ギムネマ(ギムネマエキス末) / イワシペプチド(イワシ抽出ペプチド) / ビタミンB6 / ビタミンB12

09

ノコギリヤシ&シーベリーエキス

高含有健康食品



水分をとると夜中に何度も  
近さに悩んでいる方  
安心して外出したい

※ノコギリヤシ 9900mg / シーベリー 900mg (1袋含有量)

内容量 29.1g (485mg × 60粒/30日分)

成分

ノコギリヤシ(ノコギリヤシオイル) / シーベリーエキス(シーベリー果実油) / ペポカボチャ(カボチャ種子油) / クランベリーエキス / トマト色素 / γトコフェロール / ビタミンE / ビタミンA

10

高純度生ローヤルゼリー&イソフラボン

高含有健康食品



いつまでも美しく若々しく  
輝きたい元気な毎日に  
生ローヤルゼリー 3000  
デセン酸 9%規格

※高純度生ローヤルゼリー(生換算 3000mg / デセン酸 9%/4粒あたり)

内容量 24g (400mg × 60粒/15日分~30日分)

成分

高純度生ローヤルゼリー/デセン酸9%(ローヤルゼリー末) / 大豆イソフラボン/アグリコン型(大豆イソフラボン抽出物) / レッドクローバー(レッドクローバーエキス末) / ごま抽出物 / 高麗人参(高麗人参末) / DNA-Na(さけ白子抽出物) / 植物発酵エキス末(植物発酵エキス) / ギャバ(大麦乳酸発酵液ギャバ末) / 葉酸 / ビタミンC

11

ウラジログシ&ヤシ殻活性炭

高含有健康食品



身体にいいこと  
炭で始める  
健康習慣

※ウラジログシ 250mg (4粒含有量)  
ヤシ殻活性炭 100mg (4粒含有量)

内容量 36g (300mg × 120粒/30日分)

成分

ウラジログシ(ウラジログシエキス末) / ヤシ殻活性炭 / キトサン / 田七人参(田七人参末) / アルギン酸ナトリウム / クマザサ(クマザサ末) / ハトムギ(ハトムギ末) / 未焼成カルシウム / 葉酸 / ビタミンB6

12

熟成黒酢&すっぽん

高含有健康食品



年齢に負けない  
健康な体作りを支える  
日々の活力に

※鹿児島県福山町産熟成黒酢もろみ使用  
熊本県産スッポン、青森県産福地ホワイト6片使用

内容量 35.4g (590mg × 60粒/15日分~30日分)

成分

熟成黒酢(黒酢粉末) / 黒酢もろみ(黒酢もろみ末) / すっぽん粉末 / 発酵黒ニンニク(発酵黒ニンニクパウダー) / 金時生姜(金時生姜末) / 大豆ペプチド / ゴマ油 / 米油 / ゴマ抽出物 / 酪酸菌 / ビフィズス菌 / 亜鉛 / 葉酸

13

アナゲイン&ケラチン

高含有健康食品



大地の恵みから  
内側から健やかに育む  
ハリのある毎日に

※アナゲイン(エンドウ芽エキス) 4023mg  
ケラチン(ケラチン加水分解物) 8019mg (1袋含有量)

内容量 35.73g (397mg × 90粒/30日分)

成分

アナゲイン(エンドウ芽エキス) / ケラチン(ケラチン加水分解物) / イソフラボン(大豆イソフラボン抽出物) / カプサイシン(香辛料抽出物) / シスチン(L-シスチン) / ツバキ種子エキス(ツバキ種子エキス末) / 亜鉛 / ビタミンA / ビタミンB6 / ビタミンB2

ナンバーサプリー 販売サイト



いつまでも健康に



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 amazon

※各販売サイトで値段が異なる場合がございます。

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」をご確認下さい。

※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(ゆうパケットは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「ゆうパケット」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「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。

  **0120-15-15-04**  
受付時間 9:00~21:00 (年末年始のぞく)  
株式会社ウィズペティ

  **0120-25-1525**  
受付時間 9:00~21:00 (年末年始のぞく)  
株式会社ウィズメディカ

※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 ▶ お届けはゆうパケット（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 ▶ ゆうパケット：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

  **0120-15-15-04**  
受付時間 9:00~21:00 (年末年始のぞく)  
株式会社ウィズペティ

  **0120-25-1525**  
受付時間 9:00~21:00 (年末年始のぞく)  
株式会社ウィズメディカ

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  
愛玩動物飼養者連合会、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