

[会報誌]



×



ウィズ倶楽部

Vol. **114**

毎月発行
2025/04

「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

簡単運動のすすめ

春は愛犬・愛猫もオーナー様も体を動かそう!..... p04

心臓病と言われたら?

ペットの心臓病治療を食事でサポート..... p08

人向け記事byウィズメディカ

春の花粉・紫外線・ゆらぎ肌対策!

肌トラブルを防ぐスキンケアについて..... p20

解説します

骨粗鬆症の原因と簡単にできる予防方法..... p24

Vol. 114

[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** 簡単運動のすすめ
春は愛犬・愛猫もオーナー様も体を動かそう!
- P08** 心臓病と言われたら?
ペットの心臓病治療を食事でサポート
- P11** 犬のアレルギー対策
知っておきたい食事と環境の工夫
- P13** 猫にもニキビがある?
口の周りの異常の見分け方と治療法
- P15** 犬の病気辞典
犬の尿管結石について
- P17** 猫の病気辞典
猫の肥大型心筋症について
- 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** 春の花粉・紫外線・ゆらぎ肌対策!
肌トラブルを防ぐスキンケア
- P24** 解説します
骨粗鬆症の原因と簡単にできる予防方法
- P26** 脂肪の減少に効果的なトレーニングは
有酸素と筋力トレーニング!



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
スお願いします。



チャンネル
登録よろしく
お願いします。

春は愛犬・愛猫もオーナー様も体を動かそう!

簡単運動のすすめ



愛犬と楽しく体を動かそう



ワンちゃんの場合は、散歩があるのでオーナー様も一緒に運動しやすいのがポイントです。絆も深まるので積極的に体を動かしたいですね。

🐾 愛犬とのお散歩で一緒に運動!

お天気や気温をチェックしながら散歩にお出かけしましょう。オーナー様も一緒にウォーキングができる点は散歩の大きなメリットです。

運動量を増やすために手軽にできるのが、いつもより遠くへ行ってみること。

愛犬が元気いっぱい歩いているなら、少し距離を伸ばしてみましょう。

ただしあまりにも遠くには行かないよう注意してくださいね。立ち止まったり座り込んだりすると帰りが大変です。

「もう少し行きたいな」というところで引き返すと

オーナー様の負担も少ないでしょう。

体力が有り余っている若いワンちゃんや運動が必要な

大型犬は、階段や坂道を選んで歩くのもいいですね。

負荷がかかるので、オーナー様の足も鍛えられますよ。



遊びでも運動できる!

ボールやフリスビー投げは、愛犬にとって運動になるだけでなく楽しさもあります。ボールやフリスビーは、ワンちゃん専用のものを使いましょう。オーナー様にとっても、ボール投げやフリスビー投げは適度な運動になります。肘や肩を傷めないよう注意しながら楽しんでくださいね。リードを伸ばしすぎたり、リードを離したりすると事故やトラブルの元に。リードをすぐに引き寄せられる距離で遊ぶことが大切です。



ドッグダンスに挑戦するのもアリ

ドッグダンスというワンちゃんとダンスをする遊びもあります。ドッグダンスは、愛犬とオーナー様が音楽に合わせて踊るスポーツ。リードを外してオーナー様のアイコンタクトに従うなど、教えるのには根気が必要です。しかしオーナー様と一緒に踊れるので絆が深まる点ではおすすめの運動ですよ。ドッグダンス教室やしつけの一環でダンスを教えている教室もあるので、探してみてください。



愛猫とも気楽に運動を



気ままな愛猫とも工夫をすれば運動ができます。オーナー様の楽しそうな姿を見ると愛猫も喜ぶでしょう。

フードの置き場所を工夫する

まずは愛猫の体を動かしてあげましょう。フードを小さなお皿に分けてお家のあちこちに置きます。愛猫はフードを探しながら歩く運動ができます。探す楽しみもできるので退屈しません。空のペットボトルに穴を明け、フードを入れると転がすおもちゃを作るのもいいですね。オーナー様が転がしてお手本を見せるといいでしょう。穴を開けるときはケガに注意し、切り口はマスキングテープで保護してください。



愛猫とも気楽に運動を



気ままな愛猫とも工夫をすれば運動ができます。オーナー様の楽しそうな姿を見ると愛猫も喜ぶでしょう。

猫じゃらしも運動にぴったり

猫じゃらしや釣り竿タイプのおもちゃで遊ぶのも運動になります。

ネコちゃんは動くものに興味津々。単に左右に振るだけでなく、物陰に隠したり急に動かしたりするとネコちゃんの狩猟本能を刺激します。

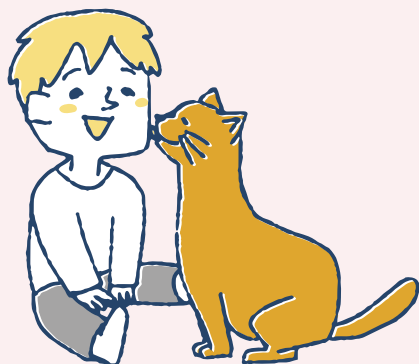
猫じゃらしを振る時は、思い切り腕を伸ばしたりスクワットをしたりすればオーナー様にとってもいい運動になるでしょう。



キャットタワーを増設するのもおすすめ

お部屋のスペースがあれば、キャットタワーを増設するのも愛猫の運動に繋がります。ステップを増やしたり、隠れられるスペースを作ったりすると喜んで昇り降りするでしょう。

オーナー様も一緒にストレッチ

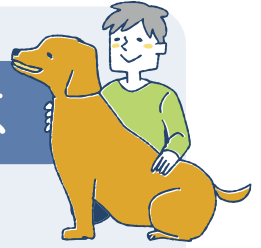


オーナー様はネコちゃんの伸びの真似をしてストレッチをしましょう。四つん這いになったら両手を前の方に伸ばしてつきます。そしてお尻を高くあげると背中や肩が伸びてすっきり。

お昼寝から目覚めたネコちゃんはいたい体を伸ばすので、一緒にやるとすっきりしますよ。深呼吸をしながらリラックスしてやってみましょう。急に伸ばすと筋を傷める恐れもあるのでゆっくりと行うことがコツです。



愛犬愛猫と体を動かす時の注意点



ワンちゃんネコちゃん、オーナー様が運動するときは、
体調不良やケガを避けるためにも次のポイントに注意しましょう。

POINT
01

無理をしない

まずは無理をしないことが大切です。愛犬・愛猫の年齢や体の具合などに合わせましょう。普段から元気な若い愛犬・愛猫ならともかく、シニアや病中病後の子には無理をさせないようにします。元気な子でも、疲れた様子を見せたり調子が悪くなったりしたら動物病院を受診してください。

POINT
02

食後を避ける

ワンちゃんネコちゃんはもちろん、オーナー様にとっても食後の運動は消化に悪影響を及ぼす恐れがあります。空腹時に体を動かすことを心がけてください。

POINT
03

水分補給を心がける

運動後は喉が渇きます。愛犬のお散歩の時は、飲み水を持って行きましょう。お家の飲み水も新鮮なものに変えておきます。すぐに飲めるようにお部屋のあちこちに置いておくのもおすすめです。一緒に体を動かしたら、オーナー様もしっかり水分補給してくださいね。

POINT
04

おうちの床は滑らないようにしておく

ワンちゃんネコちゃんが遊ぶ部屋や移動する廊下は、滑らないようにしておきましょう。家の中で遊んだ際、ツルツルした床では関節などを傷める恐れがあります。お洗濯ができるペット用のカーペットを敷くと、汚れても安心です。

POINT
05

シニアは様子を見ながら

シニアの子は様子を見ながら体を動かすことがポイント。散歩ができたり、猫じゃらしで遊べたりするなら積極的にやらせてあげましょう。立ち上がるのも大変、という場合は前足や後ろ足を少しずつ動かしたりマッサージしたりするのがおすすめです。外の景色を見るのが好きな愛犬は、カートでお散歩するのもいいですね。



心臓病と言われたら？ ペットの心臓病治療を 食事でサポート

心臓病の治療には定期的な検査と投薬治療を継続することが必要ですが、食事療法はそんな治療をサポートするとともに全身状態を良好に保つために非常に重要です。

心臓にかかる負担を軽減させつつ、体の状態を良好に保つために食事療法をうまく活用してみしましょう。

獣医師 齋藤厚子

ペットの心臓病はヒトと同様に中高齢での発症が多い病気です。

心臓の病気には加齢に伴って起こるもの、遺伝的に起こることがあるもの、品種によっておこりやすいもの、先天性の奇形など様々な病気がありますが、手術が適応となる心臓病以外は根治することは難しく、できるだけ心臓にかかる負担を減らして悪化させないように維持・治療していくことが重要です。

治療には病状に応じて様々なお薬が使用されますが、食事療法はそんな心臓病治療の補助として重要な役割を担っています。

ペットが心臓病になってしまった場合にはどんな食事を選択してあげるのが良いのか、心臓病に関連する食事・栄養管理についてご紹介します。

犬と猫の心臓病

「心臓病」と一口に言っても、その病態は様々です。

中高齢の犬では僧帽弁閉鎖不全症、猫では肥大型心筋症が比較的多く、その他には特定の犬種で好発しやすい疾患として拡張型心筋症などがよく知られています。また稀ですが、先天的に心臓の中間という壁に穴があいていたり、自然に閉鎖して退縮するはずの血管が残っていて血流に支障をきたしてしまいうような病気が見つかることもあります。

これらの心臓病は健康診断などの際に

偶発的に見つかることもありませんが、呼吸の苦しさや運動不耐性など何らかの臨床症状が認められたから見つかることも少なくありません。

偶発的に見つかった無症状のものでは、直ちに治療が必要とはならないこともあり、ますが、心臓病に関連した臨床症状が認められた場合の多くは投薬治療が必要になり、その治療はおそらく生涯続くものとなります。

さらに、心臓病は治療をしていてもわずかずですが進行して病状が徐々に悪くなるため、必要なお薬の種類や投薬量は増えていく傾向にあり、治療のためにたくさんのお薬を飲ませなくてはならない状況になります。

お薬を飲むのが苦手な犬猫の場合、薬が多いと飲ませられず治療がうまくいかないこともあります。

そんな心臓病治療の中で、お薬以外で心臓病にかかる負担を減らしたり心臓の働きをサポートできる成分を補充できるのが食事療法やサプリメントです。

心臓病の治療薬は血圧や心臓の収縮力などに影響を与えるものが多く、その使用の開始時期は定期的な検査を重ねた上で慎重に見極める必要があります。

一方で食事療法は、血圧を上昇させる要因を取り除いてマイルドに心臓病の負担を軽減してくれるため、取り入れることで悪影響が出ることはあまりありません。

理想的な食事管理ができれば日々心臓にかかる負担を減らすことができ、心臓

病の進行スピードを遅くすることにも繋がります。

ここからは心臓病の進行を抑制するためにはどんな食事が適しているのか、心臓の働きをサポートするような成分にはどんなものがあるのかをご紹介します。

これらを手前に使うことで、心臓病の進行をできるだけ抑制し、病気と上手に付き合っていくことができるでしょう。

心臓病の悪化要因

心臓病になってしまった場合はどんなことに気をつけたらいいのでしょうか？

心臓に負担をかけやすい要因として高血圧や肥満が挙げられます。

これらを管理・予防することは心臓に過剰な負担をかけないために重要です。

また、重度の心疾患の場合には「心臓性悪液質」にも注意が必要です。

それぞれについて簡単に説明していきます。

①高血圧には要注意

高血圧は様々な原因で全身の血管に高い圧力がかけた状態です。

血圧は心臓から拍出される血液の量や、血管の収縮・弾力性の低下などと密接に関わっています。

ヒトでは塩分の過剰摂取や生活習慣病などから生じる動脈硬化が原因で血管が硬くなることで、喫煙による血管の収縮などが原因の一つとして挙げられますが、動脈硬

化や喫煙は動物の場合はあまり当てはまりません。

塩分の過剰摂取は、以下の食べ物を頻繁に食べているあるいはおやつをたくさんもらっている犬猫では該当する可能性があります。

心当たりがある場合は食事内容を一度見直し、改善しましょう。

その他に犬猫ではホルモン疾患(甲状腺機能亢進症や副腎皮質機能亢進症、慢性腎臓病)による高血圧など、他の疾患が原因で起こる高血圧が問題となる 경우가多く、心臓病の治療をする際にはこれらの異常が起っていないかどうかについても併せて検査してもらうことが大切です。

高血圧になると心臓には通常よりも負荷がかかった状態が持続することになりますので、徐々に心筋の収縮力が低下したり、心臓の筋肉の肥大を招いてしまいます。

一度変化の起こった心臓を元に戻すことはできないため、できるだけ負荷をかけるまいこと心臓が大きくなってしまわないようにすることが重要です。

②肥満は心臓病の大敵

肥満もまた高血圧の原因となります。体が大きくなると体を動かす際に必要な力が必然的に大きくなるため、その分心臓にかかる負担が大きくなります。

それだけでなく、体が大きい分循環する血液量も多くなるため、心臓にかかる負担は思ったよりも大きいのです。

肥満は様々な病気の発症リスク・悪化要因でもありますので、できるだけ適正体重をキープできるように食事管理を行いましょう。

③心臓性悪液質とは?

悪液質とは重度の全身疾患などによって栄養不良状態が生じて衰弱した状態をいいます。

重度の心臓病の場合にも悪液質に陥ってしまうことがあり、体の筋肉や脂肪が減少して体重の低下が見られます。

悪液質に一度陥ってしまうと、通常の食事管理による栄養サポートでは回復することが難しく、食欲は低下し活動性も落ちるため、進行性に衰弱していきます。

筋肉の減少は骨格筋だけでなく心臓にも認められることがあり、それが心機能をさらに低下させることになるため、予後不良となってしまう。

そのため悪液質に陥らないように早めに対策しておくことが重要です。

心臓病の患者さんに適した食事とは?

心臓病の患者さんでは、高血圧や肥満などにならないように気を付ける必要があります。

そのため、心臓病の療法食として作られたフードには、下記のような特徴がみられることが多くなります。

●Na量を制限している

●体重管理しやすい組成

●必要なタンパク質やカロリーを確保しやすい組成

●心臓の働きをサポートする成分を含んでいる

①ナトリウムの制限

ナトリウムは体内の水分量の調整に関わる成分です。

ナトリウムをたくさん摂取すると血管内の水分量が増え、その結果、循環血液量が増えて高血圧になりやすくなります。

高血圧の状態が長く続くと心臓に常に負担がかかることになるため、心臓病の管理のためにはナトリウムを過剰に摂取しないようにすることが大切です。

ヒトの心臓病では塩分の摂取量に気を付けるように言われますが、塩分に含まれるNaの過剰摂取が問題となるためです。

ペットフードでも心臓病の療法食ではナトリウムを過剰に摂取しないように制限しているのが一般的です。

②肥満の予防

肥満の予防もとても重要です。

健康な犬猫でも肥満を予防することは様々な病気の発症リスクを下げることにつながりますが、心臓病の場合は特に体重管理が大きな意味を持ちます。

肥満傾向になり体が大きくなると、体を循環する血液量が増え、それを全身に送り出す心臓にも常に負担がかかった状態になります。

さらに、体重が増えることで体を動かすときにかかる負担が大きくなるため、ちよ

とした運動で呼吸が苦しくなったりすることが多くなり、運動を控えるをえない状態に陥りやすくなります。

そうなるとう運動不足によってさらに体重が増えやすくなり、それによって心臓にはさらに負担がかかるという悪循環に陥ってしまうのです。

心臓病になってしまったからダイエットをする場合、運動で負荷をかけることは避けたいところですので、やはり食事管理が重要になってきます。

ただし筋肉量はできるだけ落とさずに体重を落とすことが必要ですので、脂肪分があまり多くなく、良質なたんぱく質が適度に含まれた食事で筋肉量を維持しながら少しずつ減量できるような食事を選びましょう。

③悪液質に陥らないために
心臓性の悪液質に陥ってしまうと、そのからのリカバリーは非常に難しいものになります。そのため、悪液質に陥らせないような食事管理が重要です。

悪液質を予防するためには、十分なカロリーを食事から摂取すること、消化吸収しやすい良質なたんぱく質を十分摂取することが必要です。そのため、食欲が低下しがちな高齢犬でもしっかりとカロリーが取れるような高栄養の食事や適切にタンパク質を含む食事などが推奨されます。

ただし高栄養の食事と言っても肥満傾向にさせてしまっはけません。

また、心臓病と併発することが多い慢性腎臓病に罹患している犬猫では、高タンパクの食事が病態を悪化させてしまう可能性もあるため、タンパク質の量を低めに設定しているフードの方が適している場合もあります。

体がやせてきている場合には、栄養価の高い食事を、肥満傾向であれば体重管理がしやすい食事を、腎臓病も治療中の場合はタンパク質やリンなどを制限した食事を、ということのように個々の状態に合わせて食事選びをする必要があります。

食事の選択については、気兼ねせずかかりつけの病院で相談して一緒に選んでもらうことをお勧めします。

心臓の働きをサポートする成分

心臓病の療食や心臓病用に作られたサプリメントには、心臓病の治療薬ほど劇的に効果がみられるわけではありませんが、日々の心臓の働きをサポートしてくれるような成分が含まれています。

その代表的なものをいくつか紹介しましょう。

① Lカルニチン

Lカルニチンはアミノ酸の一種で、心臓の活動と脂肪燃焼に欠かせない栄養素です。骨格筋や心筋に存在し、脂肪を代謝してエネルギーを作り、血中のコレステロールや中性脂肪を下げることも心臓のリズムを整える働きもあります。

脂肪を燃焼することで肥満のリスクを下

げ、結果的に心臓にかかる負担を軽減することに繋がります。

本来は肝臓や腎臓でつくられる成分ですが、年齢と共にその量が減少することがわかっているため、加齢に伴って起こる心臓の機能低下を予防するために食事でサプリメントで適度にLカルニチンを補給してあげることが有効と考えられます。

② タウリン

タウリンもアミノ酸の一種で、心臓の筋肉に多く存在し、血液を全身に送り出す心臓の働きをサポートしている栄養素です。猫はタウリンを体内で合成することができなため、食事で補う必要があります。猫にとっては特に大切な栄養素といえます。

現在のように良質なペットフードが普及する前は、タウリンが添加されていないあるいは不足している食事を食べていた犬猫でタウリン欠乏が起こることが多く、それによって拡張型心筋症の発症が多く見られました。

しかし今ではタウリンの重要性が認識され、ほとんどのペットフードにタウリンが添加されるようになり、心臓病用に作られた療食ではさらに強化して配合されるようになりました。

③ DHAやEPA

DHAやEPAは魚油に含まれる不飽和脂肪酸という成分です。

体にとって様々な良い効果が謳われていますが、心臓病に対しても血液をサラサラにして循環を良くする効果や、血管の炎症などを抑制することで血管の健康を保つ効

果があり、人医療では動脈硬化の予防効果がよく知られています。

血管の健康を保つことは高血圧の予防になり、心臓の負担を軽減することにも繋がると考えられます。

④ 抗酸化成分

抗酸化成分には様々なものがありますが、中でもよく知られるβカロテンやビタミンEも添加されていることが多い成分です。これらは血管の酸化を防ぐことで血管を健康に保ち、心臓からの循環を保つことで心臓の健康を守る働きをしてくれます。

これらを適切な量で含む食事は、心臓の健康を守りながら働きをサポートでき、心臓病のリスクを減らし、進行予防にも役立ちます。

食事療法はいつから始めるべき？

心臓病の食事療法は、心臓に何らかの異常が認められたら早期から始めることが勧められます。

早期から食事で負担を軽減することで、将来的に重症化するリスクを少しでも下げることができると考えられます。

ただし、初期の心臓病の場合は必ずしも療法食として販売されるフードでなくてもよい場合があります。

総合栄養食として販売されているフードの中にも、良質なたんぱく質を使用し、Naが適度に制限されているフードがありますので、それらを維持食として上手に活用してみましょ。

低ナトリウム、低リン、低たんぱくでありながら高栄養の組成となっているウィズペティの「毎日美食」なども、初期の心臓病や腎臓病を併発している心臓病のワンちゃんにおすすです。

また、他の疾患を治療中の場合はその病気の治療との兼ね合いもありますので、かかりつけの獣医師に食事療法を始めてもいいかどうかどんな食事を選択すべきかどうか相談してみましょ。

終わりに

もし愛犬・愛猫の心臓に異常を指摘されたら、心臓以外の全身の状態も一度しっかり検査してもらいましょ。

心臓病と同時に起こりやすい中高齢期の疾患の一つに腎臓病があります。

心臓と腎臓は血圧調整に関わるホルモンの分泌をそれぞれ行っているため、その病態は関連していることが多く、腎臓病によって高血圧となり、それが心臓に負担をかけて心臓病の症状を発症するケースもあります。

体の問題は心臓だけなのか他に関連している病気がないかどうかを初めからしっかりと調べてもらうことで、正しい治療ができ、正しい食事管理につながります。

心臓に病気があっても適切な治療を行えば、長く元気で過ごせるケースはたくさんあります。いつまでも笑顔で一緒にいられるように、食事の選択も上手にしてあげたいものです。

犬のアレルギー対策 知っておきたい食事 と環境の工夫

記事では、食事の見直しや環境の整備、そして定期的な健康チェックを通じて、アレルギー症状を管理し、愛犬が健康で快適な生活を送るための実践的なアドバイスを提供しています。

犬の管理栄養士 矢木 花佳



犬のアレルギーは、飼い主にとって愛犬にとっても大きな悩みの種です。痒みや皮膚炎、消化不良などの症状が見られる場合、それがアレルギーによるものである可能性がります。この記事では、犬のアレルギーの原因や症状、そして効果的な対策について詳しく解説します。食事や環境の工夫を通じて、愛犬の生活の質を向上させるための実践的なアドバイスを提供します。

犬のアレルギーとは？

アレルギーは、免疫系が本来無害であるはずの物質(アレルゲン)に対して過剰に反応することで引き起こされる状態です。犬のアレルギーは、食べ物や環境要因、外部寄生虫などによって引き起こされることが多く、それぞれに異なる対策が必要です。主なアレルギーの種類としては以下のものがあります。

●食物アレルギー：特定の食材

(例：鶏肉、小麦、大豆、乳製品など) に対するアレルギー反応。食物アレルギーは、皮膚の痒みや消化器症状を引き起こすことがあります。

●環境アレルギー：花粉、ハウスダスト、カビ、ダニなどの環境要因によるアレルギー。季節性のもので年間を通して発症するものがあります。

●接触アレルギー：シャンプー、洗剤、特定の素材(例：プラスチック、ウール)に触れることで発症するアレルギー反応。

●寄生虫アレルギー：ノミやダニなどの寄生虫によるアレルギー。ノミアレルギー性皮膚炎が代表的で、ノミに刺されることで激しい痒みや皮膚炎を引き起こします。

犬のアレルギーの症状

アレルギーが原因で現れる症状は、犬によってさまざまです。以下のような症状が見られた場合は、アレルギーを疑い、動物病院での診察を受けることが推奨されます。

●皮膚症状：痒み、赤み、発疹、湿疹、脱毛。特に、耳の中や腹部、脇の下、足の裏などに症状が現れやすいです。

●消化器症状：下痢、嘔吐、食欲不振

振。これらは特に食物アレルギーによく見られます。

●呼吸器症状：咳、くしゃみ、鼻水、目の充血。環境アレルギーによる症状が多いです。

●耳の問題：耳の痒みや赤み、黒い耳垢の増加。これもアレルギーが原因で発症することがあります。
アレルギー診断と治療法

アレルギーの診断には、まず動物病院での検査が必要です。獣医師は、症状の出現部位や発生時期、食事内容、生活環境などを詳しく聞き取り、そのうえで以下のような検査を行うことがあります。

●除去試験：食物アレルギーの診断に有効です。疑わしい食材を食事から除去し、症状が改善するかどうかを観察します。数週間から数ヶ月の試験期間が必要です。

●血液検査：アレルゲンに対する抗体の有無を調べるための検査です。ただし、結果の精度にはばらつきがあるため、他の検査と併用して診断されるが多いです。



●**皮膚テスト**：環境アレルギーの診断に使われます。少量のアレルゲンを皮膚に注入し、反応を観察します。

治療法としては、アレルギーの原因を取り除くことが最も重要です。原因が特定されたら、以下のような対策が考えられます。

●**食事療法**：食物アレルギーがある場合は、アレルゲンを含まない特定の食事に切り替えることが必要です。獣医師と相談し、アレルギー対応のフードを選びましょう。

●**環境管理**：環境アレルギーの場合は、家の中を清潔に保ち、空気清浄機を使用するなどの対策を行います。また、外出時には服を着せたり、帰宅後に体を拭くことで花粉やホコリを除去することが有効です。

●**薬物療法**：症状が重い場合は、抗ヒスタミン薬やステロイドなどを使用し、症状を緩和することがあります。これも獣医師の指導のもとで行います。

食事によるアレルギー対策

犬のアレルギー対策において、食事の見直しは非常に重要です。アレルゲンを含まない食事を提供することで、アレルギー症状を大幅に改善できる場合があります。ここでは、食事によるアレルギー対策の具体的なポイントを解説します。

1) 除去食の選択

食物アレルギーが疑われる場合、最初に取り組むべきは除去食の選択です。これは、アレルゲンとなりうる成分を含まない食事に切り替えることで、アレルギー反応を回避する方法です。一般的に、次のようなタイプのフードが使用されます。

●**低アレルギーフード**：低アレルギーフードは、アレルギー反応を引き起こしにくい成分を使用しています。これには、一般的なアレルゲンである小麦やトウモロコシ、大豆を含まないものが多いです。

●**加水分解タンパク質フード**：たんぱく質を非常に細かく分解しているため、体がそれを異物と認識しにくくなっています。

これにより、アレルギー反応を防ぐことができます。

●**新奇たんぱく質フード**：鶏肉や牛肉など、よく使われるタンパク質源ではなく、カンガルー肉や鹿肉、ダックなどの新奇たんぱく質を使用したフードです。

2) 食事管理のポイント

除去食を始める場合、以下のポイントに注意してください。

●**長期的な視点**：除去食は短期間で効果が出ない場合もあります。少なくとも8週間以上続けて、症状の変化を観察しましょう。

●**トリートやおやつにも注意**：フードだけでなく、トリートやおやつにもアレルゲンが含まれていないか確認します。除去食と同様の成分で作られたおやつを選びましょう。

●**水分補給**：食事の変更により、消化器官に負担がかかることがあります。十分な水分補給を心がけ、腎臓や肝臓の健康をサポートします。

アレルギーの予防とケアの心構え

犬のアレルギーは完全に治療することは難しい場合がありますが、適切な管理とケアによって症状を大幅に緩和することが可能です。飼い主としては、アレルギーに対する理解を深め、愛犬の生活環境や食事を最適に保つことが重要です。また、アレルギー症状が見られた場合には、早期に動物病院を受診し、獣医師と連携して適切な治療を進めることが求められます。愛犬が健康で快適に過ごせるよう、日々のケアを怠らず、常に最善の選択を心がけましょう。

まとめ

犬のアレルギーは、飼い主にとっても愛犬にとっても大きな悩みですが、適切な対策を取ることで、症状を管理し、快適な生活を送ることが可能です。食事の見直しや環境管理、定期的な健康チェックを行い、愛犬が健康で幸せに暮らせるようサポートしましょう。この記事が愛犬のアレルギーに悩む飼い主の皆様にとって、有益な情報となることを願っています。



猫にもニキビがある？ 口の周りの異常の 見分け方と治療法

猫にもニキビがあります。口の周りにできやすく、黒っぽかったり炎症を起こしていたりすれば、ニキビ(猫控創とも呼びます)かもしれません。放っておくと重症化することもあるので、対策や予防法をしっかりと学んでおきましょう。

愛玩動物飼養管理士 常田 恵美

猫の口の周りがいつも黒く汚れている？それは汚れではなく、猫のニキビかもしれません。放っておくとどんどん悪化していく恐れもあるので、しっかりケアしていく必要があります。今回は猫のニキビの治し方と予防法について解説します。

猫ニキビとは

猫ニキビとは、猫の口周りに発生する、黒っぽい粉状のものです。その部分だけ黒い毛が生えているように見えたり、ドライフードの粉が付着しているように見えたりもします。ですが拭き取ろうとしてもきれいにならず、毛ごと抜けてしまったりもします。この黒いものは実は皮脂腺に発生した角栓で、それで私たちはニキビと呼んでいます。ひどくなると炎症を起こし、面積もどんどん増えていきます。

そのような状態になってしまったものは、猫控創(ぎそう)と呼ばびます。

猫ニキビの見つけ方

猫ニキビは皮脂の多い場所にできやすいので、メスよりもオスのほうが発生頻度が高いともいわれています。

猫ニキビができる場所は口周り、特にあごや唇が多いですが、まれに耳にできる場合もあります。やはり猫自身も気になるよう、頻繁に顔の1か所をこすっているような場合は、注意して見てあげてください。黒い粉状のものが付着しているようなら、猫ニキビかもしれません。ひどくなると毛が抜け、腫れたり出血したりしてきます。そうなることさらにかきむしり、傷口で菌やウイルスが繁殖してしまう可能性があります。単なるニキビから、感染症に発展してしまうこともあるのです。

猫ニキビの原因

基本的には、猫ニキビの原因はバクテリアの繁殖だといわれています。オス猫に猫ニキビが多いといわれるのは、オス猫のほうが皮脂の分泌が多いといわれているからです。皮脂はバクテリアのえさになるので、バクテリアの繁殖を許してしまうわけです。ただ、普通に生活していれば、猫が微細なバクテリアに負けることはありません。例えば不衛生な環境において、大量の菌が猫に付着してしまう可能性があります。体の特徴や高齢のために毛づくろいがうまくできないなどの理由で、特定の部位だけ洗顔が不完全になり、猫ニキビができるというケースもあります。また体調不良やストレスにより、それらのバクテリアの繁殖が活発になってしまうこともあります。食器や薬によるアレルギー症状が原因で、バクテリアが繁殖することもあります。

人間もそうですが、同じ環境で複数の猫を飼育していても、猫ニキビがよくできる猫もいれば、まったく発症しない猫もいるのです。

猫ニキビの治療法

猫ニキビの原因は、前述したように様々です。まず飼い主が気を付けることは、顔周りを清潔に保つことです。特に顔がつぶれた猫たちは、洗顔がひとりでは不十分なことが多いです。

猫は嫌がるかもしれませんが、1日1回、猫の顔を水拭きしてあげましょう。初期の猫ニキビの場合、これだけで治っていきます。

また、放っておくと広がる可能性があるため、歯ブラシや爪の先で優しくこすり、猫ニキビを取ってあげるのも有効です。

その際毛が抜けてしまうこともありますが、軽い力で抜ける程度の毛であれば問題ありません。

猫自身が毛繕いしたのと同じよ

うな効果があります。ただし簡単に除去できない場合は、絶対に無理に取ろうとしないでください。

住環境を清潔に保つことも重要です。飼っている猫全員に猫ニキビの症状がある場合、環境見直しのサインかもしれません。

食器を清潔に保ったり、掃除をこまめにしたたりして、様子を見ましよう。あるいは食べ物のアレルギーということも考えられるので、フードを変えてみるのもおすすめです。猫は本来、肉食です。

タンパク質だけ食べていたはずなのですが、キャットフードには穀物が多く入っています。

これは、去勢・避妊手術の影響と、室内飼いによる運動不足で、最近の猫は太りやすいため、カロリーの低い穀物でかさ増しをしているからです。

単純に価格を抑えるために穀物を入れている場合もあります。

穀物を多くとることで皮脂の分泌

が増えることも考えられるので、タンパク質多めのフードを選ぶこともおすすめです。

もしも毛が抜けたり、出血してしまったりしていたら、迷わず動物病院へ行きましょう。

その状態は確実に、炎症が起きているといえます。

ただ動物病院にも猫ニキビ専用治療薬というものはありません。「ムピロシン」という、皮膚の感染症の治療薬を処方されることが多いでしょう。

軟膏や液状の薬で、炎症している個所に塗って治療します。また、抗生物質の飲み薬が出されることもあります。

通常猫ニキビは重篤な病気ではありませんので、炎症が起きていてもこれらの投薬で比較的早く治ります。

ですが、別の病原体が傷口から繁殖して二次感染が起きてしまうと、重症化した場合、最悪命にも

かわる状態になります。

そこまで気づかないことはまずないと思いますが、猫の顔周りは特に注意して見てあげるとよいでしょう。

間違っても、人間用のニキビ薬を塗ってはいけません。

ニキビに限ったことではありませんが、人間用の薬は絶対に猫に使用しないでください。

まとめ

どんなに気を付けていても、発症するときは発症してしまう猫ニキビ。私たち飼い主が気を付けられることといえば、環境を清潔に保つことです。また、もし愛猫の顔周りに猫ニキビを発見したら、優しく拭いてあげましょう。

万一重症化していたら、迷わず動物病院に行くこと。

猫たちの健康と幸せのために、毎日様子をチェックしましょう。

犬の尿管結石について

葛野 宗 先生



犬の尿管結石とは

尿管に結石が詰まる疾患です。

尿が通る道を尿路と呼びますが、その中で腎臓から膀胱への尿の通る道を尿管と呼びます。尿管結石とは、尿管に結石がひっかかっている状態のことです。大きな症状を示さないこともありませんが、結石が尿管を完全に閉塞してしまっている場合は、緊急事態になつてしまいます。

犬の尿管結石の症状とは

血尿、食欲の低下が見られ、重度の場合腎不全が見られます。

犬の尿管結石は、猫と比較すると大きいとされていますが、犬の尿管は猫よりも太く拡張しやすいため、猫と比較すると犬は完全閉塞を起こしにくいとされています。

そのため無尿になることは少なく、猫のような急性腎不全に陥ることは少ないとされています。結石が尿管を傷つけることによる血尿、さらに細菌感染が多く見られるため腎盂腎炎を引き起こすことが多くとされています。重度の腎盂腎炎になってしまいますと、全身に細菌感染が広がる敗血症を引き起こすことがあります。



犬の尿管結石の原因とは

主に2種類の結石が原因になります。

主にストルバイト結石とシュウ酸カルシウム結石が原因となります。シュウ酸カルシウム結石の方がやや多いという報告があります。ストルバイト結石はアルカリ尿で発生しやすく、シュウ酸カルシウム結石は酸性尿で発生しやすいとされています。酸性尿はアルカリ尿に比較すると細菌の増殖を抑制出来ると言われていますが、いずれの結石の場合も猫と比較すると細菌感染が強く見られます。そのため、犬の尿管結石は細菌感染のコントロールが重要となります。また、抗生物質を長期間投与していた場合、薬剤耐性菌が発生し、細菌感染のコントロールが難しくなることがあります。

犬の尿管結石の好発品種について

以下の犬種で好発がみられます。

- ウェルシュコーギーペンブローク
 - シーズー
 - 柴犬
 - パピヨン
 - ミニチュアシュナウザー
 - ヨークシャーテリア
 - ラサアプソ
 - シー・ズー、ウェルシュ・コーギー、柴犬が好発犬種です。
- シュウ酸カルシウム結石**
- ミニチュア・シュナウザー、ヨークシャー・テリア、ラサアプソ、パピヨンが好発犬種です。



犬の尿管結石の 予防方法について

結石ができにくい生活を送りましょう。

健康診断や膀胱炎などの疾患の際、尿検査を受けることがありますが、ストルバイト結晶やシユウ酸カルシウム結晶が見つかった場合は注意が必要です。結石の生成を防ぐためには、結晶ができにくい療法食を与える、おやつを与え過ぎない、など食餌面で気を付けましょう。

また、結石の予防には飲水量の管理も重要とされています。飲水量を増やすことで結石の濃度の薄めることが結石の予防に有効とされています。ウェットフードを与える、ドライフードをふやかして与えるなどして、飲水量の確保をしましょう。

犬の尿管結石の 治療方法について

尿管結石を外科的に取り出します。

犬の尿管結石は大きく、尿管は太く拡張しています。尿管を切開し、結石を取り出します方法が採用されることが多いです。また、尿管結石があつた箇所を尿管を切り取り、尿管を繋げる方法もあります。

尿管の完全閉塞による腎不全や重度の感染性の腎盂腎炎が見られ、既に腎機能が残っていないと判断された場合、腎臓を摘出することもあります。

細菌感染があることが多いため、抗生物質の投与をおこなうことが多いです。また、尿管結石を摘出する際、尿を採取し薬剤感受性試験をおこなうこともあります。これは細菌感染のコントロール



ルに有用です。猫と比較すると少ないと言われていますが、急性腎不全が見られた場合はその治療をおこないます。

尿管結石の摘出後は、結石予防となる食餌管理、飲水量の確保をおこないます。犬種によっては再発しやすいため、動物病院で定期検診を受けるようにしましょう。

おすすめ商品

毎日腎活

活性炭&ウラジロガン



犬用
チキン味
(錠剤)



犬猫兼用
ミルク味
(粉末)

腎臓の健康維持に

「毎日腎活 活性炭&ウラジロガン」は腎臓の健康維持に必要な7種類の成分(ヤシ殻活性炭・ウラジロガン・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)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)・ミルク味(粉末タイプ/1袋付属スプーン付/60杯入り)です。

猫の病気辞典

猫の肥大型心筋症について

齋藤厚子先生



猫の肥大型心筋症とは

猫に最も多くみられる心臓病です。

肥大型心筋症は猫にみられる心臓病の中で最も多い病気です。症状が出て検査を受けた結果、肥大型心筋症と診断される猫がほとんどですが、無症状で過剰な潜在的な肥大型心筋症の猫も割と多くとされています。肥大型心筋症では、心臓の筋肉が分厚く肥厚し、内腔が狭くなることによりうまく全身に血液を送り出せなくなってしまうのです。

血液がうまく滞ることで元気がなくなり、肺水腫や胸水貯留をおこす他、不整脈や血栓症などを起こすこともあり、突然死や血栓塞栓症などから致死的な経過をたどることもある怖い病気です。

一度肥大型心筋症になってしまつて治すことはできませんが、適切に治療してあげることが

とて呼吸の苦しさを症状の進行を抑制することができます。

猫の肥大型心筋症の症状とは

循環不全による活動性の低下と肺のうっ血による呼吸器症状が見られます。

肥大型心筋症になった時の主な症状は以下のようなものがあります。

- 元気がない
 - 食欲不振
 - 走って遊ばなくなった(活動性の低下)
 - 疲れやすい
 - 興奮すると開口呼吸する
 - 呼吸が速い、苦しむ
 - 咳をする
 - 倒れる
 - 急に後ろ足が動かなくなる
- 心臓は拡張と収縮を繰り返して全身に血液を送り出していますが、肥大型心筋症になると心臓の中でも左心室という部分の筋肉が肥大して分厚くなり、拡張不全(心臓が伸びにくくなる)が起ります。
- 左心室は肺でガス交換が終わった酸素の多い血液を全身に送り出すポンプの役割をしています。その左心室が拡張しなくなると、血液を拍出するために一度に左心室内腔に溜め込む血液の量が少なくなってしまうのです。

1回に拍出する血液の量が減るために、心拍数を増やして体に血液を送ろうとする結果、重度の頻脈が起ります。

安静にしても頻脈なので、運動などで負荷がかかるたびに苦しくなり、開口呼吸したり座り込んだりするようになり、次第に運動を避けるようになるため、活動性がなくなつたと感じる事が多くなります。進行するとうっ血性心不全症状へと発展します。

左心室が血液を送り出せなくなると、その手前にある左心房と肺では血液のうっ血が起ります。

肺で血液のうっ血が起ると、肺水腫や胸水の貯留が起ります。肺水腫は、肺が水を吸ったスポンジのようにむくんでしまう状態で、ガス交換がうまくできなくなるために呼吸困難を示します。

また、胸水が貯留すると、限られた胸腔内で肺が膨らむスペースが狭くなつてしまつたため、やはり呼吸が苦しくなります。

動脈血栓塞栓症を起すこと致死的な経過をたどることが多くなります。

さらに重篤な症状として動脈血栓塞栓症があります。

左心房で血流がうまく滞ると、中に血栓ができてしまうことがあり、この血栓が左心房を離れ血管に流れて行つてしまつて、血管が分岐する部分で詰まってしまうことがあります。

これを動脈血栓塞栓症といいます。よく見

られるのは後ろ足の付け根あたりにある血管の分岐部分です。血栓が詰まった足(片足あるいは両足)は血流が途絶えるために急に麻痺して動かなくなり、触ると冷たく、激痛を引き起こすため猫は興奮して暴れます。血栓が詰まったままで時間が経過すると、やがてその足は壊死してしまい、猫の命も危険な状態になります。

猫の肥大型心筋症の原因とは

遺伝性の疾患です。

肥大型心筋症は遺伝的に起こりやすいとされる品種があります。これらの品種では心筋線維に結合するタンパクの遺伝子に変異があることが報告されています。遺伝子変異だけでなく、環境因子やウイルス感染、炎症、一酸化炭素などの関与も指摘されていますが、明らかに関連性が認められるものはまだありません。

猫の肥大型心筋症の好発品種について

次の猫種で好発がみられます。

アメリカンショートヘア／スコティッシュフォールド／ノルウェージャンフォレストキャット／ブリティッシュショートヘア／ペルシャ／メインクーン／ラグドール

メインクーン、ラグドール、アメリカンショートヘアなどでは家族性に発症する遺伝性疾患であることが知られています。また、ペルシャでも家族性の発症が報告されています。その他にノルウェージャンフォレストキャットやスコティッシュフォールド、ブリティッシュショートヘアなどでも遺伝性の素因が関与している可能性があると考えられています。しかし、実際には雑種猫でも多く認められます。

猫の肥大型心筋症の予防方法について

健康診断で早期発見に努めましょう。

効果的な予防方法は特にありません。できるだけ早期に発見して、進行しないように抑制してあげることが重要です。特に、兄弟猫や親猫に肥大型心筋症と診断された猫がいる場合には、将来的に肥大型心筋症を発症する可能性が高いため、定期的に心臓の超音波検査を受けることをお勧めします。肥大型心筋症の猫の中には、無症状のまま治療も必要とせず天寿を全うする猫もいることがわかっています。健康診断などで偶発的に発見されることがあるのですが、無症状であってもその状態を把握しておくことで、いざ発症した時に即座に対応でき、命の危険から猫を守ることにつながります。

猫の肥大型心筋症の治療方法について

基本的には内科治療を行います。

治療には数種類のお薬が使用されます。よく使用されるお薬には以下のようなものがあります。

- ACE阻害薬：血圧上昇や心肥大に関わるアンジオテンシンIIの生成を抑える
- β遮断薬：心拍数を抑える、不整脈を抑制する
- カルシウム受容体拮抗薬：心拍数を抑える、左心室拡張能を改善する、血管を拡張させる
- 利尿剤 肺水腫、胸水貯留を抑える
- 抗血小板薬：血栓症予防
- ビモベンタン：強心作用、動静脈拡張作用(強心血管拡張薬)、心筋弛緩作用、心筋への血流をよくする作用

どのお薬を使用するかは、進行の程度や出ている症状によって変わります。定期的に検査(レントゲンや心エコー検査)を受け、病期に合った処方をしてもらうことで、進行をできるだけ抑制しましょう。

無症状の場合

左心室に肥厚があっても、左心房の拡大がなく、全く無症状の場合には無治療で数か月間隔で定期的に経過観察を行います。

初期から投薬を始める場合もありますが、その有効性はまだ議論の余地があり、投薬のストレスをかけることのデメリットが大きい場合もあります。

左心房の拡大がある場合

左心房が大きく拡大し、血液がうっ滞している場合には、血栓ができてしまう可能性があるため、抗血栓療法を始めます。後述しますが、血栓塞栓症を起こしてしまうと死の危険もあるため、非常に重要な治療です。

うっ血性心不全症状がある場合には酸素室での管理や利尿剤が必要です。

うっ血が強く、肺水腫や胸水貯留を起こして呼吸困難がある場合には、入院して酸素室で少し状態を改善してから治療を始めます。

胸水が貯留している場合は胸腔に針を刺して胸水を抜く治療を行い、肺水腫に対しては利尿剤で肺のむくみをとる治療を行います。

治療後、酸素室から出ても呼吸が安定している状態になれば、退院して自宅での管理になりますが、一度肺水腫を起こしてしまった猫では、心臓の薬に併せて利尿剤を継続して服用する必要があります。

利尿剤は腎臓に負担をかけることがあるため、定期的に血液検査も受けながら経過観察をしていくことになります。

動脈血栓塞栓症を発症した場合は緊急治療を行います。

血栓が足の血管などに詰まると、劇的な症状が出ます。

猫は痛みから興奮して暴れ、血栓が詰まった足は時間の経過と共に回復は望めなくなり、断脚を余儀なくされたり、場合によっては死亡する可能性もあります。

緊急治療が必要ですが、発症した時点ですでにかなりシビアな状況です。

治療としては、まず鎮痛薬や鎮静薬で猫を落ち着かせ、血栓を物理的に除去する、あるいはお薬で血栓を溶かす治療を行います。

血栓を物理的に除去する治療には麻酔が必要なので、肥大型心筋症で循環状態が悪いことを考えると、非常にリスクが高い処置となります。

多くの場合は点滴で血栓を溶かすお薬を入れ、血流が再開することを期待しますが、血栓が詰まってから時間が経ちすぎていると、その間に足の組織の壊死が始まり、壊れた細胞から出た様々な物質が全身に流れていくことで状態が悪化する(再灌流障害)ことがあり、こちらも注意が必要です。

血栓塞栓症は急激に発症し、そのまま致命的な経過をたどることも多いため、起こらないように予防することが重要です。

Happy Horoscope

2025
04/1~
04/30

幸せを呼ぶペット占い

Aries

牡羊座

3 / 21 ~ 4 / 19

元気いっぱいに過ごせる月になりそう。お散歩や遊び時間も楽しく満喫できるでしょう。今月のラッキーアイテムはフードの食器。こまめに洗って清潔を保つと悪い気を寄せ付けません。



Taurus

牡牛座

4 / 20 ~ 5 / 20

今月は、お手入れが吉を呼びます。いつもよりていねいなブラッシングを心がけてあげましょう。爪切りや耳、歯の手入れも忘れずに。難しい場合は、動物病院でやってもらおうと安心ですよ。



Gemini

双子座

5 / 21 ~ 6 / 21

今月は、健康チェックや健康診断がラッキーを呼びそう。特にまだ今年受けていない愛犬・愛猫はぜひチェックを。大きな問題がなくても行くことが大切。夜はマッサージで絆を深めると吉。



Cancer

蟹座

6 / 22 ~ 7 / 22

今月はペットに「一人時間」を作ることが吉を呼びます。ぼんやりしている時など、あえて声をかけずそっとしておきます。向こうからオーナー様のところに来るのを待ってあげましょう。



Leo

獅子座

7 / 23 ~ 8 / 22

愛犬・愛猫との絆が深まる月になりそう。ゆっくり撫でながら静かに声をかけたり、アイコンタクトをとったりして触れ合ってみましょう。お互いに心が満たされていくのを実感するはず。



Virgo

乙女座

8 / 23 ~ 9 / 22

今月は好奇心旺盛になりそう。新しいおもちゃや知育玩具で満たしてあげると吉です。かくれんぼなどのゲームも喜びそう。頭を使った分、疲れやすいのでぐっすり眠らせてあげましょう。



Libra

天秤座

9 / 23 ~ 10 / 23

今月はのんびりゆっくりが吉を呼ぶ月になりそう。愛犬・愛猫がリラックスできるように、ベッドや敷物もチェックしておくで安心。オーナー様は愛犬・愛猫を撫でると心が落ち着きます。



Scorpio

蠍座

10 / 24 ~ 11 / 21

先月のはしぎすぎは落ち着いてきています。運気は活発なので、アクティブに過ごせそう。シニアの子もカートでお散歩したり、外の景色を眺めさせてあげたりすると喜んでくれるでしょう。



Sagittarius

射手座

11 / 22 ~ 12 / 21

今月はオーナー様の優しい声かけが愛犬・愛猫にラッキーを呼びます。お散歩の時や遊ぶ時、ブラッシングの時にも声をかけてあげましょう。「いい子だね」「大好き」と伝えてみてくださいね。



Capricorn

山羊座

12 / 22 ~ 1 / 19

今月は愛犬・愛猫のトイレの見直しがラッキーを呼びそう。トイレの清潔さやニオイ、場所などよくチェックしましょう。特に愛猫はトイレにこだわるので念入りに確認して。爪切りは吉です。



Aquarius

水瓶座

1 / 20 ~ 2 / 18

先月の食欲旺盛がまだ続いている子が多そう。一緒に遊ぶ時間を増やすことで食べ過ぎも予防できるでしょう。首輪やリードを新調する場合、明るいビタミンカラーを選ぶと吉を呼びます。



Pisces

魚座

2 / 19 ~ 3 / 20

先月からのパワーがまだ続いています。元気な子は散歩や遊び時間を増やしてみよう。シニアの子には、足を動かしたりマッサージをしたりするのがおすすめ。おやつを食べ過ぎには要注意。



春の
花粉

紫外線

ゆらぎ肌
対策！

肌トラブルを 防ぐスキンケア



気温も暖かくなり、気分も軽やかになりゆく春なのに「いつもと同じスキンケアをしているのに、なんかしっくりこない」「いくらケアしても乾燥や赤みが改善しない」——春のこの時期に代表的な、花粉・紫外線・ゆらぎ肌をまとめてケアできるスキンケア法をご紹介します。

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。

待ちに待った春なのに…
お肌のお悩みは
ありませんか？

1. 低刺激 クレンジング&洗顔

気温も暖かくなり、気分も軽やかになりゆく春ですが、花粉・黄砂・PM2.5の飛散・紫外線の強まり、加えて気温と湿度の変化など、アレルギー体質の方はもちろんのこと、そうでない方にとっても、実は肌にとっては過酷なシーズンであるという側面があり、肌が敏感になりがちな季節です。

「いつもと同じスキンケアをしているのに、なんかしっくりこない」「いくらケアしても乾燥や赤みが改善しない」「——こうしたお悩みは、まさにスキンケアルーティンをアップデートするタイミングであること」の暗示です。

今回はそのようなお悩みの中でも春のこの時期に代表的な、花粉・紫外線・ゆらぎ肌をまとめてケアできるスキンケア法をご紹介します。

春は花粉や黄砂など、大気中のアレルギー・汚染物質が増え、それが肌に付着することにより、肌のバリア機能を弱め、かゆみや赤みを生じる元凶となります。

こうした物質を「正しく落とす」ことこそ、スキンケアの基礎となるわけですが、日々の診療の場においても、この匙加減を間違えてしまっている方の非常に多いこと。だいたいが「落とさずぎ」。さらに怖いことに、「ここをいぎなり間違えてしまうと、その後のスキンケアが総崩れになってしまうのですよね。一番肝心なところですので早速確認してまいりましょう。」



まず一番肝心なのが

●朝：必ずしも洗顔料が必要とは限らない

●夜：ダブル洗顔にこだわらない
●こすり洗い、もとい、手を肌に滑らせる行為はNG

これを言うとき「信じられない」という顔をされます。

でも本当なんですよ。

大人の洗顔は、洗顔後つっぱり感を感じてしまうレベルは「やりすぎ」なのです。

そこまで落とす必要あるの？

ぜひ、自問自答していただきたいところですよ。

「落とさずぎない洗顔」に必要なアプローチとして

●ミルク・ジェル・バームタイプを選ぶ：摩擦レスで優しくオフでき、ダブル洗顔不要タイプが◎

●オイルクレンジングは要注意：様々な種類があり、一概にまとめ

ては言えないのですが、必要な皮脂まで落としてバリア機能を低下させる可能性があるものです。バームタイプの洗顔料の種類が増えているところ、クレンジング難民の方があえて選ぶものではないのかな、と思います。

●朝はぬるま湯洗顔、あるいは「洗わない洗顔」でもOK：

朝の肌は、そんなに汚れておりません。洗顔料はもちろん、お湯を使う必要すらあるのか？という方も。

蒸しタオル洗顔をされている方もいらつしゃいますね。筆者はふきとり化粧水を愛用しています。必要以上に洗顔料の使いすぎを防ぎ、バリア機能を守りましょう

●泡立てネットを活用：
泡タイプの洗顔を使用される方は、たつぷりの泡を「肌に乗せて流すだけ」。摩擦一切ナシでお願いしますね。

2. 紫外線対策は「365日必須」!

夏しか紫外線対策をしない方、「春はまだ紫外線が弱い」と思っている方も、おりませんか?

2月から紫外線量は急上昇し、5月には夏並みに強くなりますよ。さらに春の紫外線はUVA(肌の奥まで届き、シワやたるみの原因になる)が多いのが特徴なのです。

●日焼け止めはSPF30/PA++以上を目安に、日常使いならこれで十分

●敏感肌向けの日焼け止めを選ぶ
ノンケミカル(紫外線吸収剤未使用)タイプが◎

●こまめな塗り直し(2〜3時間ごと)+aのUV対策:手段は複数あるにこしたことありませんのでね。

●日傘や帽子、サングラスも活用
●飲む日焼け止め(ヘリオケアやニートロックサン)の内服このあたりの併用もご検討ください。



3. ゆらぎ肌を安定させる! 「守り」のスキンケア

花粉症や気温差・湿度の変化・環境ストレスで「ゆらぎやすい状態」になっている肌をお持ちなそのあなた、この時期はスキンケアを「攻め」から「守り」に切り替えることが重要です。

●「落としすぎない」クレンジング
●洗顔
●低刺激な化粧水&乳液の使用
●セラミド・ヒアルロン酸・スクワランを含む化粧水&クリーム
●「シンプルケア」にする:余計なアイテムを減らし、肌の負担を軽減



4. 春の肌を守る! 簡単にできるライフスタイル習慣

春のスキンケアは、生活習慣の見直しでもっと効果を高められます。

●帰宅後はすぐに洗顔&シャワーで花粉をオフ:ぬるま湯洗いのみでOKです
●寝具やタオルはこまめに洗濯(花粉の付着を防ぐ)
●室内の加湿を忘れずに(湿度50%前後がベスト)



5. 肌を内側から整える！ 春のインナーケア

スキンケアは肌のみでは解決いたしません。

外側のケアは一部にすぎず、体の内部からのアプローチも大きな割合を占めます。食生活やホルモンバランスの乱れ、ストレスや自律神経の乱れも肌荒れの原因になりますので、一つ一つ見直してまいります。

『食事で整える』

- 抗酸化作用のある食品を摂る：トマト、ブルーベリー、ナッツ
- 腸内環境を整える：発酵食品（納豆、ヨーグルト、キムチ）
- ビタミンC&Eを意識的に摂取：肌のバリア機能を強化

『サプリメントの活用』

- L-システイン+ビタミンC：美白&抗炎症作用



- オメガ3脂肪酸(EPA・DHA)：肌の炎症を抑える
- 乳酸菌サプリ：腸活で肌荒れ予防

『ストレスケアも忘れずに』

- 睡眠をしっかり取る（7時間以上）
- 適度な運動（ウォーキング・ヨガ）を取り入れる：あくまで「適度な」です。激しくやる必要はありません。1日まとめてではなく、合計20分が目安です。
- スマホのブルーライトを控えめに（夜はナイトモード推奨）



NUMBER SUPPLEMENT 16 | アスタキサンチン&エラスチン

おすすめ商品

紫外線刺激から肌を保護することを助ける／紫外線を浴びた肌を乾燥から守り、肌のうるおいを守る／加齢とともに低下する血管のしなやかさ（血管を締め付けた後の血管の拡張度）維持に役立つ



本品にはアスタキサンチンが含まれます。抗酸化作用を持つアスタキサンチンは、紫外線刺激から肌を保護することを助ける機能性、紫外線を浴びた肌を乾燥から守り、肌のうるおいを守る機能性が報告されています。本品にはカツオ由来エラスチンペプチドが含まれています。カツオ由来エラスチンペプチドには加齢とともに低下する血管のしなやかさ（血管を締め付けた後の血管の拡張度）維持に役立つ機能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-システイン」「コラーゲンペプチド」「ヒアルロン酸」「パントテン酸カルシウム」「ビタミンB1」「ビタミンB2」「ビタミンB6」「ビタミンC」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認定工場にて製造しています。

解説します 骨粗鬆症の原因と 簡単にできる予防方法

この記事を読むことで、骨粗鬆症の原因と、今からできる予防方法が理解できるので骨粗鬆症への不安が少し解消されますよ。

理学療法士 中村 大樹



骨粗鬆症の原因とは？

骨粗鬆症は骨がスカスカになって
もろくなる状態になる病気ですが、
なぜこのような状態になるの
でしょうか？

人間の骨は常に作り変えられてお
り、骨を作る(骨形成)と骨を溶か
して吸収する(骨吸収)がバランス
よく働いています。

骨粗鬆症はこの骨形成と骨吸収の
バランスが崩れ、骨形成が間に合
わないことによって生じる病気で
すが、その原因として次あげる物
が考えられています。

① 加齢

骨密度のピークは男女ともに20
代と言われており、正しい習慣で骨
密度(骨の健康)を保つことが大事
になります。

② 女性ホルモンの低下

女性は閉経後に女性ホルモンの分
泌量が低下します。
女性ホルモンのエストロゲンは骨
吸収を緩やかにする働きがあるた
め、女性ホルモンの分泌量が減る
と、骨吸収が強くなり、骨がもろく

なってしまう。

③ 生活習慣

運動不足は骨への刺激が少なく
るので、骨が弱くなってしまいま
す。骨はある程度の負荷をかけるこ
とで強くなるので、日頃から運動習
慣を身に着けることが大事にな
ります。

バランスの良い食事も大事で、カル
シウムやビタミン、ミネラルを補給
する必要があります。一汁三菜の
食事を心がけるとまんべんなく栄
養を補給することができるので、少
しずつ意識しましょう。

※特定の病気や薬の影響によって
生じる「続発性骨粗鬆症」というも
のがあります。

内分泌疾患や栄養関連の病気など
で引き起こされるので、予防は難し
いと思ってください。

骨粗鬆症の症状

骨粗鬆症は自覚症状があらわれな
い病気で、転んだり、くしゃみなど
で骨折したときに合わせて発見さ
れます。

以下の項目に当てはまる人は骨粗

鬆症を患っている可能性があるの
でチェックしてみましょう。

● 最近背が縮んだように感じる

● ズボンの丈が合わなくなった

● 腰や背中に強い痛みを感じる

● 心当たりがある人は骨粗鬆症の影
響で背骨がつぶれている可能性(圧
迫骨折の可能性)があります。

骨密度を測る事で骨粗鬆症を発見
することがあるので、心配な人は
近くの整形外科に問い合わせてみ
ましょう。

骨粗鬆症の治療

骨粗鬆症の治療は薬物療法が中心
になります。薬物療法には3種類の
目的があり、詳細は次の通りです。

① 骨吸収を抑制する薬

② 骨形成を促進する薬

③ その他栄養補助の薬

骨粗鬆症は、骨形成と骨吸収のバ
ランスが崩れて骨がもろくなっ
てしまう病気です。

そのバランスを整える目的と栄養
を補助する目的で薬が処方されま
す。

薬物療法に即効性はないため、気

長に治療することが大事です。運動や食事などの生活習慣を改善することを合わせると治療効果が高まるので意識しましょう。

骨粗鬆症の予防〜運動編〜

骨粗鬆症を予防するために運動が重要になります。

運動によって骨に刺激が加わると骨密度が高まり、骨が丈夫になることがわかっているからです。

「この運動でもいいのか?」という疑問を持つかと思いますが、運動は体重の負荷がかかる運動が推奨されています。

ストレッチやラジオ体操など面白い運動ですが、骨密度を高める目的なら優先順位は低いでしょ。

『骨密度を高めるための運動』

●ウォーキング

●ランニング

●マシントレニング

運動が苦手という人はウォーキングでも十分効果が期待できます。厚生労働省は健康のために、男性

は1日9200歩、女性は1日8300歩歩くことを推奨しています。

私たちは平均して1日10000〜15000歩足りていないと言われているので、1日100〜15分歩く時間を確保するようにしましょう。

天気の良い日は、日光を浴びながら歩けば骨密度を高める効果が高まっていますね。

何かと忙しくて運動する時間が確保できないという人は、日常生活の活動量を増やすことを意識してください。

●立って作業する時間を長くする

●徒歩や自転車での移動を増やす

●なるべく階段を使う

以上のことを意識するだけでも運動量を稼ぐことができます。

仕事や家のことで忙しい人は参考にしてくださいね。

骨粗鬆症の予防〜食事編〜

骨粗鬆症を予防するためにバランスの良い食事が大事になります。

骨を丈夫にするために次にあげる栄養素を積極的に食べるようにしましょう。

●カルシウム

例：牛乳、乳製品、小魚、干しエビ、チンゲン菜、大豆製品など

●ビタミンD

例：サケ、ウナギ、サンマ、メカジキ、シイタケ、きくらげ、たまごなど

●ビタミンK

例：納豆、ほうれん草、小松菜、ニラ、ブロッコリー、キャベツなど

これらを意識して献立を考えるのは面倒ですよ?

継続できなければ意味がないので、最初は和食中心の一汁三菜の食事を意識しましょう。

食べる食材を増やせば、栄養素をまんべんなく摂取できますよ。

インスタント食品やスナック菓子など加工食品を食べることが多い人は今より控えるようにしましょう。

加工食品からは先ほどあげた骨の形成に必要な栄養素を摂取することができません。

嗜好品としてたまに食べる分には問題ありませんが、常習化しないように注意してくださいね。

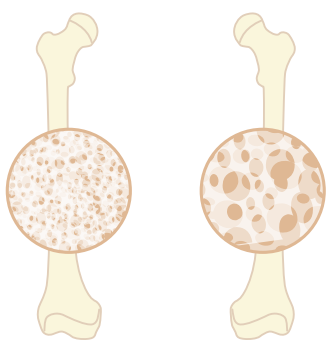
まとめ

骨粗鬆症は予防できる原発性の骨粗鬆症と、予防が難しい続発性の骨粗鬆症があります。

原発性の骨粗鬆症は運動や食事などの生活習慣に注意することで予防することもできるので、今から少しずつ生活習慣を見直すようにしましょう。

骨粗鬆症は自覚症状がなく、自分が気づかないうちに進行する怖い病気です。高齢になって骨折してしまうと、最悪寝たきりの状態になる危険もあります。

骨粗鬆症を含め、いろいろな病気や怪我を予防するために、今日から動き始めましょう。



健康な骨

骨粗しょう症の骨

脂肪の減少に効果的なトレーニングは、有酸素と筋力トレーニング!



お腹の脂肪を減らしたい! 理想の体を手に入れたい! そのためにはトレーニングが重要な要素になってきます。ただ、どんなトレーニングをすれば効率よく脂肪を減少することができるのか? 今回はそのトレーニング方法について解説していきます。

健康運動指導士 森 健司

はじめに

脂肪を減らすためには、適切なトレーニングが欠かせません。トレーニングは、カロリーを消費し、体脂肪を燃焼させる効果を持っていますが、その中でも有酸素トレーニングと筋力トレーニングの組み合わせが特に効果的です。有酸素トレーニングは、直接的な脂肪燃焼を促進し、筋力トレーニングは基礎代謝を向上させ、長期的な脂肪減少をサポートします。これらのトレーニングをバランスよく取り入れることで、効率的に脂肪を減らすことができます。というわけでここからは、有酸素トレーニングと筋力トレーニングの効果。さらにその相乗効果、注意点などを解説していきます。

有酸素トレーニングの効果

有酸素トレーニングは、脂肪燃焼に最も効果的なエクササイズの一つです。ランニング、サイクリング、水泳な

どの有酸素運動は、エネルギーとして脂肪を利用するため、直接的なカロリー消費が期待できます。

例えば、30分のランニングで約300〜500キロカロリーが消費されることが一般的です。このように、有酸素運動は短時間で高いカロリー消費を実現でき、脂肪減少に大きく寄与します。

さらに、有酸素運動は心肺機能を強化し、体全体の持久力を向上させます。

これにより、長時間の運動が可能になり、さらなるカロリー消費が促進されます。

また、定期的な有酸素運動は血糖値やコレステロールの管理にも役立ち、健康全般に良い影響を与えます。



筋力トレーニングの重要性

筋力トレーニングには、基礎代謝を向上させる効果があります。実は筋力トレーニングは有酸素運動程、運動時に脂肪を消費しません。

ただその代わり、筋力トレーニングには有酸素運動よりも優れた脂肪減少の効果があります。それが筋肉量の増加です。

筋肉は、安静時でもカロリーを消費するため、筋肉量が増えると基礎代謝が高まり、日常生活でのエネルギー消費が増加します。

これにより、脂肪が蓄積しにくい体質を作ることができます。筋力トレーニングによる基礎代謝の向上は、長期的な脂肪減少にとって非常に重要です。

たとえば、週に3〜4回の筋力トレーニングを行うことで、筋肉量が増え、結果的に1日に消費されるカロリー量が増加します。

これにより、日常的に脂肪が燃焼

される状態が維持され、体重管理がしやすくなります。

有酸素運動と筋力 トレーニングの組み合わせ

脂肪を効果的に減らすためには、有酸素運動と筋力トレーニングをバランスよく組み合わせることが重要です。

例えば、週に3回の有酸素運動と2回の筋力トレーニングを行うことで、カロリー消費と基礎代謝の向上を同時に実現できます。

この組み合わせにより、短期的な脂肪燃焼と長期的な脂肪管理が可能になります。

また、トレーニングの順序も重要です。

一般的に、筋力トレーニングを先に行い、その後には有酸素運動を行うと、体脂肪の燃焼がさらに促進されます。

これは筋力トレーニングで筋肉を刺激した後には有酸素運動を行うことで、より多くの脂肪がエネ

ルギーとして消費されやすくなるからです。

つまり2つのトレーニングのバランスと順序を意識することで、より高い相乗効果が期待できます。

トレーニングの注意点

効果的に脂肪を減らすためのトレーニングには、いくつかの注意点があります。

まず、正しいフォームで行うことが重要です。誤ったフォームでトレーニングを行うと、怪我のリスクが高まり、効果が十分に得られない可能性があります。

また、トレーニングの際には適切な負荷を選ぶことも大切です。過度な負荷をかけると、筋肉や関節に過剰な負担がかかり、これも怪我につながる可能性があります。さらに、トレーニングの頻度と回復のバランスも考慮する必要があります。

筋力トレーニングを行う場合、筋肉が回復する時間を確保するた

めに、同じ筋肉群を連続して鍛えないようにしましょう。

休息日は筋肉の修復と成長に不可欠であり、オーバートレーニングを避けることで、トレーニング効果を最大化できます。

まとめ

脂肪を効果的に減らすためには、有酸素トレーニングと筋力トレーニングを組み合わせることが重要です。有酸素運動での高いカロリー消費と、筋力トレーニングによる基礎代謝の向上が、持続的な脂肪減少をサポートします。

これらのトレーニングをバランスよく継続することで、脂肪を減らし、健康的な体型を維持することが可能です。適切なトレーニングプランを実践し、理想の体を手に入れましょう。



おすすめ商品

NUMBER SUPPLEMENT 18 | チャカサポニン&バナバ葉

食事に含まれる脂肪の吸収を抑えて、食後血中中性脂肪の上昇を抑える
健常な方の高めの空腹時血糖値を下げる



「ナンバーサプリ18 チャカサポニン&バナバ葉」は、チャカサポニンが含まれます。チャカサポニンには、食事に含まれる脂肪の吸収を抑えて、食後血中中性脂肪の上昇を抑える機能があることが報告されています。本品にはバナバ葉由来コソリン酸が含まれます。バナバ葉由来コソリン酸は、健常な方の高めの空腹時血糖値を下げる機能が報告されています。ウィ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

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	19,508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	18,416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	1,870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17日新発売!

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・変更などについて下の「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	ご購入合計金額	1袋あたりの価格
1袋	2,544円 (10%引)	2,544円
2袋	4,920円 (13%引)	2,460円
3袋	7,125円 (16%引)	2,375円
4袋	9,160円 (19%引)	2,290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	ご購入合計金額	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	ご購入合計金額	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...異常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ノンチロソール
 ※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 / 田七人参

05

有胞子性乳酸菌&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 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。

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、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、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	10% 引き ご購入金額	備考
1袋	3,495円(税込)	送料・ 手数料無料

●2ヵ月ごとにお届けコース(15%引き)

数量	15% 引き ご購入金額	備考
2袋	6,602円(税込)	送料・ 手数料無料
	1袋 あたり 3,301円(税込)	

●3ヵ月ごとにお届けコース(20%引き)

数量	20% 引き ご購入金額	備考
3袋	9,318円(税込)	送料・ 手数料無料
	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(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・ペットオーナー統一

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