

[会報誌]



×



ウィズ倶楽部

Vol. **119**

毎月発行
2025/09

「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

ワンちゃんとネコちゃんの
気持ちをしっぽから読み取ろう..... p04

水分摂取の重要性
ペットの健康維持のために十分な水分補給を..... p08

人向け記事byウィズメディカ

涼しくなったら再開したいー
ついサボりがちな健康習慣..... p20

【無酸素運動を徹底解説】
無酸素運動の効果とおすすめの運動..... p24

Vol. 119

[金報誌]

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** ワンちゃんとネコちゃんの
気持ちをしっぽから読み取ろう
- P08** 水分摂取の重要性。ペットの健康維持のために
十分な水分補給を
- P11** 獣医師
肥満のリスクと適切な体型の評価方法
- P13** 理解しておきたい
犬と猫に使える痛み止めの概要
- P15** 犬の病気辞典
犬の肺動脈狭窄症について
- P17** 猫の病気辞典
猫の拘束型心筋症について
- 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** 涼しくなったら再開したいー
ついサボりがちな健康習慣
- P24** 【無酸素運動を徹底解説】
無酸素運動の効果とおすすめの運動
- P26** 「前にかがむと腰が痛い」
腰痛の原因と対処方法は？



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。

教えて！
／ペット栄養管理士さん／

ワンちゃんの しつぽがらわかる 今の気持ち

POINT
01

しつぽを激しく振る

ワンちゃんがうれしいときは「しつぽを激しく振る」、本当にわかりやすいですね。
ワンちゃんを飼っていない人も知っている喜びの表現です。

同時に飛び跳ねたり、オーナー様に飛びついたりする子もいるでしょう。大きな声で吠える子もいます。

散歩に行くとき、「ご飯をもらおうとき、オーナー様が帰宅したときなどは本当に「ブンブン」と振るのではないのでしょうか。

その姿を見ると、オーナー様までうれしくなってしまうですね。



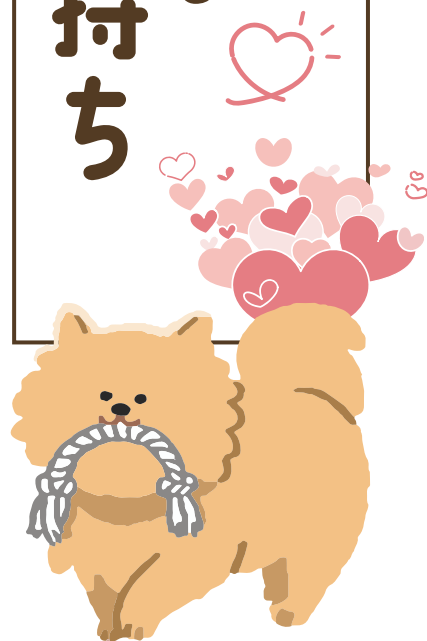
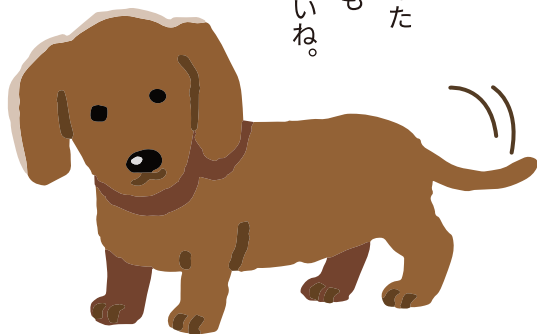
POINT
02

しつぽを水平 にして振る

しつぽを振っていてもちょっと意味が異なるのが、水平にゆっくりと振っているときです。

何か不安がある場合、見慣れないものに出会ったときなどの愛犬の表情もチェックしてみてくださいね。

公園などで、よそのワンちゃんに出会ったときなどに見られるかもしれない。



POINT
03

しっぽが上にピン
と伸びているが
振らない

上にピンと伸ばして振らないときは、自分の力を誇示して自信にあふれているとき。または警戒や威嚇の意味もあるので、公園などで他のワンちゃんという時は注意したほうがいいですね。

POINT
04

しっぽを水平に
したままで
振らない

水平に伸ばしたしっぽを振らないときは、何かに興味をもっているときです。または集中しているときにも水平に伸ばすことがあります。



POINT
05

しっぽを少し
下げてゆっくり
振る

横から見ると、しっぽは斜めになっています。ゆっくり振っているときはリラックスしている状態です。表情も穏やかでしょう。これからのことがあるかも？と期待しているときも、ゆったり振っています。

POINT
06

しっぽはもっと
下がってゆったり
振っている

警戒中です。攻撃前にも見られることがあるので、他の犬に出会ったときは注意したほうがいいですね。鼻にしわが寄っていたら、引き離しましょう。ただし穏やかな顔をしていれば、リラックスしていることもあります。

POINT
07

しっぽを下げて、
先だけ小刻みに
振る

下げたしっぽの先を小刻みに振るときは、服従や敬意の気持ちを表しています。同時に寝っ転がってお腹を見せる場合もあるでしょう。オーナー様に対して、または自分よりも上位の犬に見せることがあります。

POINT
08

しっぽを後ろ足の
間に入れている

怖がっている状況です。動物病院に行った際などは、しっぽを後ろ足の間に入れているときがあるのではないでしょう。特に花火や雷の音を聞いたときに後ろ足の間にしっぽを入れていたら、大変怯えています。窓を閉めるなどして、落ち着かせてあげましょう。

教えて！
／ペット栄養管理士さん／

ネコちゃんの しっぽがらわかる 今の気持ち

POINT
01

しっぽを上
ピンと立てている

愛猫のしっぽがピンと立っていたら、それは「甘えたい、大好き」の思いがあふれています。
駆け寄ってくるときは、「撫でて！」と言っているのかもしれませんが。
これは子猫のときに、お母さん猫にお尻をなめてきれいにしてもらっていた名残だと考えられます。
しっぽを立てて近寄ってきたら、甘えさせてあげるといいですね。

POINT
02

しっぽを
バタバタと振る

ネコちゃんの場合は、「機嫌が悪い」「怒っている」「気持ちの表れです。猫同士の争いが始まる前なども見られるしっぽの動きなので注意しましょう。
抱っこしているときに急にしっぽをバタバタ振りだしたら「もう自分を解放してほしい」「サイン。無理に抱っこしていると、身をよじって嫌がることもあります。ただ、いやがるからといってす

ぐに開放すると「しっぽをバタバタすればすぐに逃られる」と覚えてしまいます。2秒くらい我慢させてから解放するといいいでしょう。





ゆったりとしっぽを振っているときは、リラックスしています。
うとうとと眠っている状態のときに、オーナー様に名前を呼ばれてしっぽだけをゆっくり振るときもあります。これは「聞こえていますよ」の返事です。「眠気には勝てないけど、オーナー様が好き」という気持ちの表れかもしれませんね。

POINT
03

ゆっくりと
しっぽを
振っている



ネコちゃんのしっぽの毛が立って膨らんでいるようなときは「怖い」「イヤだ」「驚いた」などのサイン。
動物病院に着いた時や診察時などにも見られます。
そのあと警戒したり威嚇したりする場合もあります。
なだめようとして触ると、かまれることがあるので注意しましょう。

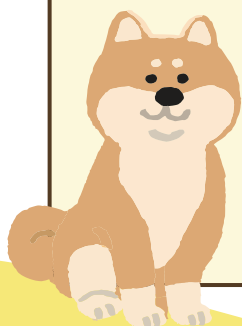
POINT
04

しっぽを
膨らませる

まとめ

ワンちゃんやネコちゃんのしっぽには、「うれしい」「怖い」などの気持ちが表れています。しっぽの動きを観察すると愛犬・愛猫の今の心の動きをキャッチできるでしょう。

表情も併せてチェックすると、愛犬・愛猫がどんなときにうれしいか、何を怖がるかも理解できます。
ぜひ愛犬・愛猫のしっぽを観察してみてくださいね。





水分摂取の重要性。 ペットの健康維持のために 十分な水分補給を。

水分をしっかり補給することは、動物の体を健康に保つために必要不可欠です。
なぜ水分をしっかりとする必要があるのか、水分補給が不十分だとどうなるのか、
水分を摂取させるためにはどうしたらいいのかを見ていきましょう。

獣医師 齋藤厚子

連日の猛暑によりヒトもペットも熱中症に気を付けなくてはならない日々が続いていますね。

動物も熱中症対策には室内の温度管理やこまめな水分補給が重要です。

暑い夏の間は熱中症に対する注意喚起が盛んにされているため、ペットの水分補給を意識されている飼い主さんも多いと思います。

ですが水分摂取が大切なのは暑い時期だけに限りません。

少し涼しくなり始める秋口や寒い冬も含め、年間を通して水分をちゃんと摂取させることは健康を維持するために重要です。

特に持病のある犬猫では、水分摂取量が病気の進行の目安になったり悪化予防につながったりするため、より水分の摂取状況に気を付けたいところです。今回は水分を摂取することの重要性と、水分を摂取させるための工夫などについてお話ししていきたいと思います。

体の中の水分の役割

連日の猛暑によりヒトもペットも熱中症に気を付けなくてはならない日々が続いていますね。

動物も熱中症対策には室内の温度管理やこまめな水分補給が重要です。

暑い夏の間は熱中症に対する注意喚起

が盛んにされているため、ペットの水分補給を意識されている飼い主さんも多いと思います。

ですが水分摂取が大切なのは暑い時期だけに限りません。

少し涼しくなり始める秋口や寒い冬も含め、年間を通して水分をちゃんと摂取させることは健康を維持するために重要です。

特に持病のある犬猫では、水分摂取量が病気の進行の目安になったり悪化予防につながったりするため、より水分の摂取状況に気を付けたいところです。

今回は水分を摂取することの重要性と、水分を摂取させるための工夫などについてお話ししていきたいと思います。

水分摂取が足りないって…？

上でお話しした通り、動物の生命維持に水分摂取は欠かせません。

では水分が足りないってどうなるのでしょうか？

日々体から失われる分の水分が十分に補給されないと、体は徐々に脱水を起こしてしまいます。

脱水が起こると元気や食欲がなくなる、尿量が減るなどといった変化が現れるほか、皮膚をつまんだ時につまんだ形のままなかなか元に戻らなかつたり、口中(舌や歯茎)が乾燥し、口臭が強く感

じられるようになります。

体の中では血液中の水分が不足しているために全身の血液循環が悪くなり、酸素や栄養の運搬にたまった老廃物の回収・排泄が悪くなります。

また体内の水分量が少ないために口腔内も乾いた状態になり、パンティングによる体温の放散もうまくできなくなります。

軽度であれば食欲不振や少し元気がないという症状が現れる程度ですが、暑い環境下では熱中症をおこしやすくなり、脱水が重症化すると循環不全から多臓器不全となり、命の危険に陥ることもあるため注意が必要です。

健康な動物であっても、激しい運動時や外気温が高いなどといった要因が加わると必要な水分量は多くなりますので、いつもより水分を積極的に補給する必要があります。

若齢・高齢動物や何らかの疾患を抱えている犬猫ではより注意が必要です。特に気を付けなくてはならないのが、腎臓病・糖尿病・ホルモン疾患など、多尿傾向になる病気にかかっている場合です。

これらの病気では尿として排泄される水分が通常よりも多くなっているため、もともと脱水が起こりやすい状態となっているからです。

通常は多尿によって多渴感が生じるた

め飲水量も増えているはずですが、暑い季節に不感蒸泄(皮膚表面や呼吸など)による蒸散が増えることや、何らかの原因で水分摂取が減ってしまったり、下痢や嘔吐によって体内の水分がさらに減ってしまうような状態に陥ると容易に脱水を起こしてしまいます。

あまりにも重度の脱水になってしまつと水分を口から補給することも難しくなってしまうため、点滴治療が必要になります。

健康であつてもある程度の水分摂取は必要ですが、特定の疾患を罹患している犬猫ではさらに水分摂取を心がける必要があることを忘れないようにしましょう。

一日に必要な水分量は？

犬や猫が一日に必要な水分はどれくらいでしょうか？

水分の必要量には個体差や様々な要因が影響しますが、健康な犬猫が普通に生活している必要な水分量はおおまかには体重1kgあたり約40〜60mlと言われています。

水分の必要量に影響する因子には年齢、運動量、環境温度、持病の有無など様々なものがあります。

暑い時期や運動時はいつもより必要な水分量が増えますので、いつでも水が飲

めるようにお出かけ時には飲み水を十分持っていくこと、自宅にいる時にも愛犬・愛猫が飲みたいと思つたときにいつでも水を飲めるようにたつぷりと飲み水を用意しておくように心がけましょう。またたくさん汲んでおいた水も、汚れたり暑い環境下で長時間置かれたものでは飲まないことがあります。

少なくとも半日に一回は汲みかえること、たくさん飲む子の場合や多頭飼育の場合は水をきらすことがないよう大さめの給水器や複数のボウルを使用するなど、飼育状況に合った配慮をするようにしましょう。

飲水量を測ってみよう

愛犬・愛猫が普段どれくらい水を飲んでるか、測ってみたことはあるでしょうか？

飲水量は病気の初期兆候としても変化がみられることがあるため、なんだか尿量が多い、水の減りが早い、あるいは水を一度にたくさん飲む、逆にほとんど水が減っていないなどということが気になった場合は一度飲水量を測ってみましょう。

測る方法は割と単純です。

水飲みに入れる水の量を測っておき、新たに汲みかえる時に残っている水の量を測ることで飲んだ水の量がわかります。

汲み置きの水では蒸発によって減る分や飲水時にこぼれる水も多少ありますが、大体どれくらい飲んでるかを把握することはできます。

普段どれくらい飲んでるかを把握しておくことは体調管理に役立ちます。時間がある時には是非チャレンジしてみてください。

水分を十分に摂らせるためにはどうしたらいい？

水分補給のために飼い主さんがしておくこととしては、ペット達が喉が渇いた時に自由に飲める水を十分に用意しておくことが基本です。ペットの体格や飲水量に合わせた水の入れ物を用意し、こまめにチェックして水が足りなくならないようにしましょう。

水分補給というと、『水を飲ませる』ことに意識が向きがちですが、水分は食事にも含まれているため、食事内容によってはある程度水分補給されている場合もあります。

ウェットフードの水分量は約70〜80%のことが多く、ウェットフードをメインで食べている子の場合にはドライフードを食べている子に比べると水を飲む量が少なくても問題ないこともあります。またドライフードであっても約10%は水分を含んでおり、セミモイストなどで

あれば20〜30%ほど水分を含んでいると考えられます。

そのため、水分をできるだけしっかりとらせたいけど普段からあまり水を飲まないという子の場合でも、食事内容によっては心配しすぎなくて良いこともあるのです。

普段ドライフードだけを食べていて水をあまり飲まない場合は、食事内容をドライフードからウェットフードに変更したり、ウェットフードと混合にしてみるのも水分補給にいいかもしれません。

どうしてもドライしか食べない、という場合は、ドライフードをふやかして与えてみたり、ふやかさなくてもドライフードに水を少しかけて与えることで食事と一緒に水分が口に入るのでもうまいことがあります。

また水の入れ物を変えることで飲水量が変わることもあります。

水入れにはボウルその他、ケージなどに吊り下げるボトルタイプや循環式のウォーターサーバーなどがあります。

どれがいいかは個々の好みによることが多いため、実際に試してみるしかありませんが、飲水量が少ないことが気になる場合は水の入れ物を変えてみることも検討してみましょう。

水の好みによって飲んだり飲まなかったりということもあります。

汲みたての水だとよく飲むケースや、猫では蛇口から出る水を飲むのが好きであったり、ぬるま湯だとよく飲むということもあります。

ボウルに汲んだ水は、一度口を付けた後時間が経つと菌が繁殖する可能性もありますので、気づいた時にこまめに入れ替えてあげるように心がけましょう。流れる水の方が好きな子の場合、蛇口のように水が出るタイプや噴水のように湧き出すタイプの自動給水器などもありますので、そのようなツールを活用してみるのが良いでしょう。

食事の工夫や水の入れ物を変えても水分摂取が十分でないと感じる場合は、スーパやゼリータイプのおやつなどで補充する方法もおススメです。

色々なツールの中から、愛犬・愛猫にも飼い主さんにもストレスのかからない方法で水分摂取をサポートしてあげましょう。

水分を取らないのは 体調不良が原因かも？

どんな方法でもあまり水を飲まない子の中には、加齢による体のトラブルが原因で飲まない（飲めない）ケースもあるため、注意が必要です。

例えば加齢による首や腰、関節などの痛みがある場合、低い位置にあるウォーター

ーボウルから水を飲むにくくなっていることがあります。

その場合はボウルの下に台を置いて少し高くしてあげたり、もともと高さのある水飲みに変更してあげると良いでしょう。

また歯周病や口腔内の炎症・痛みが原因で舌や口をうまく動かせない場合や、ごく稀ですが筋肉が萎縮するような病気が原因で舌や顎をうまく動かすことができなくなり摂食や摂水が困難になっていることもあります。

このような病気の場合には、原因となっている疾患の診断と適切な治療が必要です。

白内障など目の疾患によって視覚障害が起こっている場合や認知機能低下によって水の場所がわからなくなってしまうこともあります。

その場合は水のある場所に誘導してあげたり、鼻先に水をつけてあげたり、ある程度飼い主さんのサポートが必要になります。

水を飲んでいる時や食事をしている時の様子を観察し、口を動かしたりそうにしていたり痛みの兆候などが見受けられる場合、脱水が起きているような兆候が見られる場合には一度病院を受診しましょう。

涼しい時期にも水分摂取を

暑い時期にはペットの水分補給に気を配れていても涼しくなるとなんとなく積極的に水分を摂取させることが減ってしまいがちです。

ですが、涼しいからと言って水分が必要ないということはありません。

涼しくなればじめの秋口から冬にかけて、動物病院には尿石症などによる膀胱炎の患者さんが多く来院します。

これは夏に比べて水分摂取量が減ることと関連しています。

涼しくなると飲水量が減ると、尿量も少なくなりえます。

体は尿を生成する際、必要な水分を腎臓で再吸収して体に残すため、飲水量が少なくなるとその分尿量が減り、尿は濃くなります。

そうすると尿中に含まれるミネラル分の濃度が上がり、尿中に結晶が析出しやすくなるのです。

尿中に結晶がたくさん析出すると、膀胱粘膜を結晶や結石が刺激し、頻尿や血尿といった膀胱炎症状を示すようになってしまふのです。

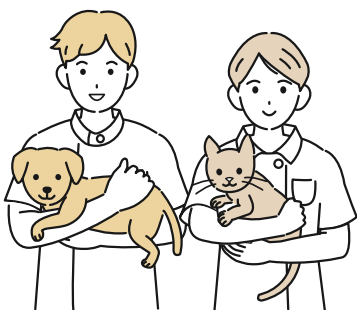
膀胱炎の治療・予防にも水分摂取はとても重要ですので、暑い時期だけでなく年間を通して、コンスタントに水分を摂取

できるように家庭内の環境を整えてあげましょう。

終わりに

毎日の水分摂取は体を健康に維持するために必要であることをご紹介しました。ざっくりとでいいので愛犬・愛猫が日々どれくらい水を飲んでるか、排泄はしっかりできているかを意識するようにしましょう。そうすることが病気の早期発見にも繋がります。

またここでは詳しく書きませんでした。普段あまり水を飲まない子が急にたくさん水を飲むようになった場合には、糖尿病や腎臓病、ホルモン疾患、未避妊の女の子であれば子宮蓄膿症の可能性などが考えられるため、一度病院で健康診断（血液検査や尿検査）を受けることをお勧めします。まだまだ続きそうな暑い夏・秋、しっかり水分をとって元気に乗り越えましょう。





肥満のリスクと適切な体型の評価方法とは

一般に、理想体重よりも体重が増えすぎた状態を肥満と呼びます。特に重度の肥満はさまざまな側面で動物たちの体に不調をきたします。今回は肥満にまつわる疾患のリスクと、動物たちの体型の評価方法をお伝えします。

獣医師 増山 綾乃

肥満のリスク(犬)

犬では肥満により下記のような疾患のリスクが高まることが知られています。

- 関節疾患
- 呼吸器疾患
- 肺炎
- 糖尿病

トイ・プードルなどの小型犬で生まれながらにして膝蓋骨内方脱臼を患っているような子では、体重が増えることにより膝関節に過度の負担をかけることになってしまいます。

また大型犬は体が大きく体重が重いため、もともと関節に負担がかかりやすいような体の構造になっています。そのような子たちが肥満になるとさらに関節に負担をかけることになり、年をとったときに足腰が痛くてうまく歩けなくなってしまうリスクが高まります。またフレンチ・ブルドッグのよう

にマズルの短い犬種(短頭種)では、気道が狭く、呼吸障害が出やすいような状態になっています。そのような子たちが肥満になると、分厚い皮下脂肪により気道がさらに圧迫され、ますます呼吸がしにくい状況へと陥ってしまいます。肥満により血中のコレステロール値や中性脂肪値が高い状態(高脂血症)に陥ると、膵臓という臓器に負担がかかってしまいます。その結果膵臓に炎症が起こり、膵炎という疾患になってしまうことがあります。

特に犬では急激に強い炎症が起こることが多く、急性膵炎と呼ばれます。急性膵炎を発症すると激しい嘔吐や下痢、腹痛に見舞われ、症状が重篤な場合は入院治療が必要になる恐ろしい疾患です。

犬の糖尿病は基本的に肥満とは関係なく発症するケースが多いですが、重度の肥満の子では肥満

と関連して発症することもあります。

糖尿病は発症すると基本的に生涯インスリン治療が必要となり、さまざまな合併症を併発することが多い疾患です。

動物たちの生活の質を著しく下げてしまう疾患ですので、リスクとなる要因は少しでも減らしておきましょう。

肥満のリスク(猫)

猫でも同様に、肥満により下記のような疾患のリスクが高まること知られています。

- 関節疾患
- 糖尿病
- 肝リピドーシス

人や犬と同様に猫でも高齢になると関節に障害を抱えやすくなること知られています。犬と違い猫では症状がわかりにくいですが、関節が痛くなると爪研ぎやジャンプをしなくなり、活動性が下がるといったサインが出てきます。

猫が高齢になってあまり歩き回らなくなったら、それは年のせいではなくて関節疾患のせいかもしれません。

特に肥満の猫では関節に負荷がかかりやすく、関節疾患を発症しやすくなります。

また肥満の猫では糖尿病を発症しやすいことが知られています。

犬の糖尿病の多くは自己免疫性の疾患であると考えられています。が、猫の糖尿病は人間と同じように生活習慣が発症に関与していることが知られています。

肥満になり体が重くなると動きたくなくなるのは人も猫も同様です。

このような生活習慣は猫の糖尿病の発症に直接関与するため、まずは肥満にならないよう心がけることが重要です。

肝リピドーシスとはいわゆる脂肪肝のことを指します。

猫では肥満が脂肪肝と直結する

わけではありませんが、肥満の猫がなんらかの理由で食欲不振に陥ると肝リピドーシスを併発します。まずまず体調を悪化させる原因となります。

肝リピドーシスを発症すると肝臓が障害され、症状が重篤な場合は命に関わります。

個体差がありますが、肥満ぎみの猫が2〜3日絶食状態に陥ると肝リピドーシスのリスクが高まるとされるため、注意が必要です。

適切な体型の評価方法

犬や猫では品種や体格により理想体重が大きく異なるため、ボディ・コンディション・スコア(BCS)という評価方法により体型を評価します。

BCSには5段階または9段階で評価する方法がありますが、いずれも数値が高いほど肥満、数値が低いほど痩せていることを意味します。

5段階評価の場合は3が、9段階評価の場合は5が理想的な体型を示す数値です。

数値が低ければいいというわけではないので注意しましょう。

犬と猫で評価基準が若干異なりますが、下記の点に注目して愛犬・愛猫の体型を触ってみましょう。

特に毛が長い子では見た目だけでは判断を誤ることがあるので、必ず手で触って確認しましょう。

①真横から見て触ったときに下腹部がくびれているか

②真上から見て触ったときにウエスト部がくびれているか

③肋骨はどれくらい触れるか

④腰骨はどれくらい触れるか

腰に適度なくびれがあつて肋骨や腰骨がうっすら浮き出ており、横から見たときに下腹が引き締まっているのが理想的な体型です。

くびれが感じられないときや骨がほとんど触れないときは体重

過多の可能性があります。逆に皮下脂肪がほとんど触れず骨が浮き出ている場合は痩せすぎている可能性もあります。

ご自宅での判断が難しい場合や悩む場合は動物病院で確認してもらいましょう。

まとめ

かわいいわんちゃんやねこちゃんにおやつをおねだりされると、つい可愛くて与えてしまえますよね。しかしそういった小さな積み重ねが可愛いペットたちの寿命を縮めることに繋がるかもしれません。肥満により発症リスクが高まる疾患の中には命に関わるものも含まれます。

ペットたちの体重管理も飼い主の大切な役目です。かわいい愛犬・愛猫と少しでも一緒に過ごすため、日々の習慣から見直してみませんか。



理解しておきたい、犬と猫に 使える痛み止めの概要

「痛み」は非常に辛いものであり、生活の質、いわゆるQOLを低下させる大きな原因の1つとなります。私たち人間は痛みを言葉で表現することができますが、大切な家族の一員である愛犬や愛猫は言葉ではなく仕草や態度でしか表すことができません。

獣医師 松本 千聖

「痛み」は非常に辛いものであり、生活の質、いわゆるQOLを低下させる大きな原因の1つとなります。私たち人間は痛みを言葉で表現することができ、大切な家族の一員である愛犬や愛猫は言葉ではなく仕草や態度でしか表すことができません。

また、使用することができ、痛み止めも人間と犬や猫では異なってくるため、オーナーさんが動物の痛みや痛み止めについて理解していただくことは愛犬や愛猫の健康のためにも有意義だと考えられます。

よって今回は犬と猫に使える痛み止めの概要を解説していきたいと思います。

※参考文献・監修 丸尾幸継
川部美史、伴侶動物のがん緩和・支持療法とがん看護、2020
WSAVA国際疼痛評議会委員、疼痛の判別、診断と治療のガイドライン、2014

痛みの1つの分類である

「急性痛」と「慢性痛」とは？

「急性痛」とは、けがや病気などによつて組織が傷ついたり腫れたりすることによつて感じる痛みのことをいいます。

例として外傷や骨折、手術後の痛みなどをあげることができ、適切な治療をすれば短期間でなくなることが多いといわれています。

「慢性痛」は長く続いている痛みのことをいい、神経障害などによつて病気やケガなどの原因自体がなくなってもいつまでも痛みが続いたり、慢性疾患に関連していることが多いといわれています。

犬が痛みを感じている時のサイン

犬が「急性痛」を感じている時には以下の行動が見られることがあります。

- 姿勢または身体の位置を頻繁に変える
- 腰を高く挙げるなどのいつもと

違う姿勢

● いつもと違う鳴き声

● 撫でられるのを嫌がる、怒る

● 足を引きずる、挙げる

● 元気や食欲の低下

これらの行動は比較的わかりやすいため、不安に感じた際は動物病院に相談してみても良いでしょう。

反対に「慢性痛」に伴う行動の変化は徐々に発生し、わかりにくい場合も多いため動物病院ではオーナーさんに「慢性痛」を評価するための質問表を渡して一定期間、犬の日々の行動や活動性などについて記録することをお願いしています。

猫が痛みを感じている時のサイン

猫が「急性痛」を感じている時には以下の行動が見られることがあります。

- 元気や食欲の低下
- いつもと違う場所に隠れて動かない

●威嚇音や唸り声を出す

●身体の一部を過剰に舐める

●背中を丸め、頭を低く下げた姿勢

●眉間を狭める、目を細める

ただ、犬とは異なり猫によっては人間や他の動物がいるとき、あるいはストレスの大きな状況では痛みを示すはつきりとした行動を表さない場合もあるため、もし痛みを疑われるような状況が起きた場合は見守りカメラなどを用いて離れた場所から猫の状況を観察しても良いでしょう。

犬と同様に猫においても「慢性痛」に伴う行動の変化は徐々に発生し、わかりにくい場合も多いですが、犬ほど専門的に開発された「慢性痛」を評価するための質問表は現時点では無いため、多くの動物病院では「急性痛」用の痛みの評価基準、すなわち「ペインスケール」を用いることが多いです。

犬と猫に使える痛み止め

①非ステロイド系抗炎症剤 (NSAIDs)

NSAIDsは解熱や抗炎症、および鎮痛効果を持ち、主に軽度から中度の痛みの軽減に用いられる一般的な鎮痛薬です。

副作用として消化管障害や腎障害、血小板抑制などが挙げられますが、フィロコキシブ(商品名: プレビコックス)、メロキシカム(商品名: メタカム)、ロベナコキシブ(商品名: オンシオール)といった、より副作用が少ない薬剤が主に使用されています。

犬と猫に使える痛み止め

②ステロイド

ステロイドには強力な抗炎症作用があるため、主にがんに伴う痛みの全般に対する鎮痛補助薬として使用することがあります。多くの場合はプレドニゾロンを使いますが、注意点として作用機序が似ているNSAIDsとの併用は原則として避ける必要があります。

犬と猫に使える痛み止め

③弱オピオイド

軽度〜中等度の痛みの軽減のために、一般的に使用される弱オピオイドとしてトラマドールが挙げられます。

トラマドールは合成非麻薬性鎮痛薬であり、鎮痛補助的な作用もあります。

副作用として、短期間の投与では悪心や嘔吐、長期間の投与では便秘と下痢が報告されています。

また、犬においては7日間連続でトラマドールを経口投与した結果、投与初日と比べて7日目では血中濃度が33%にまで減少したとの報告もあるため、犬への長期間の投与はこまめな観察や用量の調節が推奨されます。

犬と猫に使える痛み止め

④強オピオイド

中等度〜重度の痛みの軽減の際には、強オピオイドであるモルヒネやフェンタニルが使用されています。

これらは麻薬性鎮痛薬であり、麻薬施用者免許を所持している獣医師かつ麻薬診療施設にて取り扱う必要があります。

モルヒネは主に静脈内投与されますが、フェンタニルには経皮吸収剤としてフェンタニルパッチを利用することができます。



犬の病気辞典

犬の肺動脈狭窄症について

葛野 宗 先生



犬の肺動脈狭窄症とは

肺動脈が狭窄してしまう先天性疾患です。

心臓から肺へ血液を送る血管を肺動脈と呼びます。心臓の右心室の血液の出口である右室流出路から肺動脈にかけてのいずれかの場所に狭窄部位が見られる疾患です。犬で非常に多い先天性疾患だといわれています。狭窄部位によって、弁上部、弁性、弁下部に分類されますが、犬では弁性狭窄が一般的とされています。

犬の肺動脈狭窄症の症状とは

運動不耐性、呼吸器症状などが見られ、ときに突然死を引き起こします。

肺動脈狭窄症は、狭窄の程度によって症状が変わります。狭窄が軽度から中程度であれば、症状が見られないことが多いとされています。

狭窄が重度である場合、心臓から肺への血流が悪くなり心臓に負担がかかり、右心室が肥大します。これにより、運動不耐性、運動時の呼吸困難、失神などが見られるようになります。

腹水や浮腫などの右心不全徴候が見られるようになり、不整脈が見られると、ときに突然死を引き起こします。

犬の肺動脈狭窄症の原因とは

先天性の心疾患です。遺伝的要因が関与する先天性疾患とされています。

犬の肺動脈狭窄症の好発品種について

以下の犬種で好発がみられます。

- チワワ
- フレンチブルドッグ
- ボクサー
- ミニチュアシュナウザー
- ミニチュアピンシャー

チワワ、フレンチブルドッグ、ボクサー、ミニチュアピンシャー、ミニチュアシュナウザーなどが好発犬種になります。好発犬種の若齢犬を聴診したときに偶発的に心雑音を聴取し発覚することがあります。

犬の肺動脈狭窄症の予防方法について

主に早期発見・治療をおこないます。

先天性疾患であり、予防方法はありません。早期発見・早期治療をおこないます。

犬の肺動脈狭窄症の治療方法について

インターベンション療法、外科的療法、内科的療法があります。

狭窄が軽度で、とくに症状が見られない場合は予後良好ですので、無治療での経過観察が推奨されています。

狭窄が重度である場合は、突然死や心不全を発症する可能性が高いため、狭窄を緩和する治療を検討しなくてはなりません。治療方法としては、インターベンション治療、外科的療法、内科的療法が挙げられます。

インターベンション治療とは、血管からカテーテルを挿入しておこなう治療方法のことを言います。

肺動脈狭窄症では、バルーンを用いて狭窄を緩和します。

この治療方法は根治出来るわけではありませんが、症状の改善を期待できます。

首の血管からカテーテルを挿入し、狭窄部位でバルーンを拡張させます。

インターベンション治療は体への負担が少ないこともあり、インターベンション治療が適応できる症例では第1選択となります。

1kg以下の体の小さい症例の場合、血管や心臓にカテーテルを通すことが難しいため、インターベンション治療が不適応とされることがあります。

インターベンション治療が不適応とされた場合や、インターベンシ

ョン治療をおこなっても狭窄が改善されなかった場合、外科的療法を検討する必要があります。

以前は肺動脈内へ鉗子を挿入し直接狭窄部を拡張する手術がおこなわれていましたが、現在は人工心肺装置を用いて右室流出路を拡大する手術がおこなわれています。

この方法は体への負担が大きいです。が、確実な狭窄解除が可能です。あるというメリットがあります。

手術後に狭窄の改善がされなかった場合、高齢になってから肺動脈狭窄症と診断された場合、狭窄が軽度で症状が見られない場合は、内科的療法を検討します。右心室の心筋が肥厚している場合は、不整脈や突然死を引き起こす可能性があるため、抗不整脈薬を投与します。

腹水や浮腫が見られる場合は、利尿剤を投与します。

狭窄が軽度であれば無治療であっても予後は良好とされていますが、狭窄が悪化することもあるため経過観察が必要です。症状が重度であっても治療することで生存期間の延長を期待できます。



おすすめ商品

毎日健心

コエンザイムQ10 & フランス海岸松



犬用 犬猫兼用
チキン味(錠剤) ミルク味(粉末)

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」は心臓の健康のために7種類の成分(還元型コエンザイムQ10・フランス海岸松・L-シトルリン・L-カルニチン・ルンブルクス末・ゴマエキス・タウリン)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

猫の拘束型心筋症について

齋藤厚子先生



猫の拘束型心筋症とは

拡張機能の低下が起こる心臓病です。

心臓の内膜または心筋に線維化が起きて硬くなることで、心臓が十分に拡張できなくなる心臓病です。心臓が血液を拍出するためには、心臓が拡張した際に心臓の内腔に血液をため込み、収縮した際にその血液を押し出すという2段階の働きが正常に機能することが必要です。拘束型心筋症ではこの拡張という段階に問題が起こってしまう。拘束型心筋症が進行すると、他の心筋症と同様に肺水腫による呼吸

困難や、血栓塞栓症、突然死などを招くことがあります。

拘束型心筋症の発生はそれほど多くはありませんが、発見時には進行してしまっていることが多いので、健康診断などで早期発見に努めた病気の一つです。

猫の拘束型心筋症の症状とは

うつ血性心不全症状と血栓症が見られます。

初期にはあまり目立った症状を示しません。病態が進行すると、心臓からの拍出低下、うつ血が起こり、以下のような症状がみられるようになります。

- 活動性の低下
- 食欲低下
- 呼吸が速い、苦しそう
- 咳をする
- 呼吸困難
- 胸水

● 腹水

● 後肢麻痺

● 突然死

拘束型心筋症では、心臓の部屋の中でも左心室という部分が拡張しなくなることが多いため、左心室で受けきれなかった血流はその手前の左心房、肺にうつ滞します。

そのため、左心房が非常に大きくなり、うつ滞した血液の中で血栓がでる結果、動脈血栓塞栓症を起こすことが多い病気です。

また、肺がむくむ肺水腫や胸水貯留も多くみられ、突然死することもあります。

猫の拘束型心筋症の原因とは

原因は不明です。

拘束型心筋症の原因はわかっていません。

特発性のこともあれば、他の病気の影響による二次性の変化によるものもあるといわれています。

猫の拘束型心筋症の好発品種について

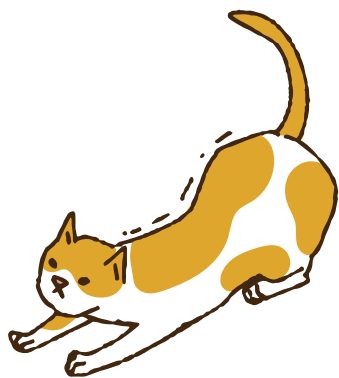
好発する品種はありません。

品種や年齢、性別に好発する傾向は特にありません。

猫の拘束型心筋症の予防方法について

早期発見が重要です。

効果的な予防方法はありません。呼吸状態や心雑音などが早期発見の力ギとなりますので、病院に行つた際には必ず聴診器をあててもらい、異常があれば随時検査をしてもらうようにしましょう。



猫の拘束型心筋症の 治療方法について

うっ血症状を改善し、進行を抑制します。

拘束型心筋症は診断が難しい病気でもあります。治療は他の心筋症の治療とほぼ同じです。

基本的には内服薬を継続して飲ませることで、うっ血症状を改善させ、心筋にかかる負担を軽減することで進行をできるだけ抑える治療をします。

使用するお薬には、心臓の負担を軽減するお薬、頻脈や不整脈を抑えるお薬、利尿剤、抗血栓薬などがあります。

進行した拘束型心筋症では、拡張機能だけでなく収縮も低下しているため、その場合には強心剤なども使用されます。

これらのお薬の中からごのお薬が必要なのは、心臓の超音波検査や心電図検査で心臓の中の血液の流れの状態や、心筋の動きの状態把握をした上で決定します。

治療を開始した後も、定期的に検査を受け、必要に応じて調整が必要です。

肺水腫を起こしてしまった場合には利尿剤を投与しますが、重度の肺水腫では酸素室に入り、入院下での集中治療が必要になります。

動脈血栓塞栓症には緊急治療を行います。

血栓塞栓症を起こしてしまった場合には、緊急治療が必要です。

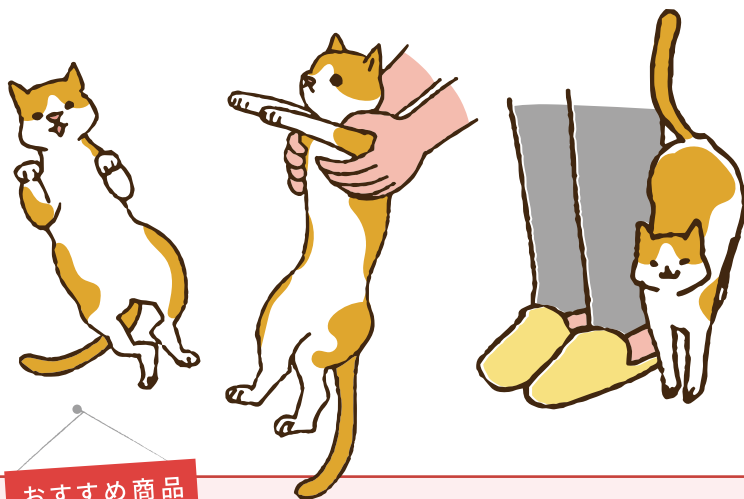
痛みのために猫はパニック状態となり暴れてしまうので、鎮痛剤で落ち着かせ、点滴で血栓を溶かす治療を行います。

血栓が詰まって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、そこから漏れ出した物質が全身の循環に乗ることで致命的となる場合もあります。

また、血栓がうまく溶けず、血流が再開しなかった場合には壊死した足を断脚することが必要になりますが、心筋症の猫では麻酔自体がハイリスクのため、そのまま命を落と

してしまう場合もあります。

血栓塞栓症が起こってしまったからの救命率は低く、治療の甲斐なく亡くなってしまう猫も多くいます。血栓塞栓症を起こさないためにも、抗血栓薬であらかじめ血栓を予防することが重要です。



おすすめ商品

毎日健心

コエンザイムQ10 & フランス海岸松



猫用
カツオ味(錠剤)



犬猫兼用
ミルク味(粉末)

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」は心臓の健康のために7種類の成分(還元型コエンザイムQ10・フランス海岸松・L-シトルリン・L-カルニチン・ルンブルクス末・ゴマエキス・タウリン)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。猫用サプリはカツオ味錠剤タイプ(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)

Happy Horoscope

2025
09/1~
09/30

幸せを呼ぶペット占い

Aries

牡羊座

3 / 21 ~ 4 / 19

今月は、新しいことに挑戦すると吉。遊びやしつけ、芸など愛犬・愛猫にあったものから挑戦してみてください。愛犬は明るくほめて、愛猫はおやつなどをあげて静かにほめることがポイントです。



Taurus

牡牛座

4 / 20 ~ 5 / 20

ブラッシングや爪切り、耳掃除、歯みがきなどペットのケアが吉を呼ぶ月。オーナー様との絆も深まります。長毛の子はトリミングに行くのもおすすめです。おやつを食べ過ぎに注意して。



Gemini

双子座

5 / 21 ~ 6 / 21

今月は意識してのんびり過ごすのが吉。ゆったりした時間にオーナー様との絆が深まりますよ。愛犬との散歩途中で公園のベンチで休憩したり、愛猫と一緒に昼寝したりがおすすめです。



Cancer

蟹座

6 / 22 ~ 7 / 22

元気にいっぱい過ごすのがラッキーポイント。体力のある子は体を動かす遊びで発散させて。シニアの愛犬はカートでお散歩、愛猫はマッサージがおすすめです。食べ過ぎに気を付けて。



Leo

獅子座

7 / 23 ~ 8 / 22

ラッキーアイテムは首輪です。緩みやほつれはないかチェックしてあげて。新調するなら、愛犬・愛猫の毛色に合った明るい色がおすすです。寝る前のマッサージタイムは吉を呼びます。



Virgo

乙女座

8 / 23 ~ 9 / 22

ペットは少しお疲れ気味かも？こんなときはペットとのうち時間を充実させるといいでしょう。おやつ探しゲームなどで知的好奇心を刺激してみてください。トリミングをするのにおすすめの月。

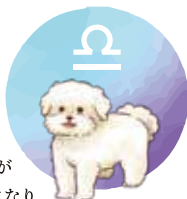


Libra

天秤座

9 / 23 ~ 10 / 23

愛犬・愛猫の人気運が上がり、注目の的になりそうな月。ドッグランやペットのイベントに参加するなど積極的な行動がラッキーを呼びます。SNSにペットの画像を出すと人気が出そう。



Scorpio

蠍座

10 / 24 ~ 11 / 21

今月は、健康チェックが吉を呼ぶでしょう。お口や歯、耳の中などもいねいに見てあげて。動物病院の健康診断を受けるのもおすすめです。夜寝る前にマッサージをすると、絆が深まります。



Sagittarius

射手座

11 / 22 ~ 12 / 21

愛犬・愛猫の存在が、オーナー様のさまざまな悩みを解決してくれる月です。ご家族や友人たちとのトラブルもペットが正しい方向に導いてくれることも。毎日「ありがとう」と伝えてあげて。



Capricorn

山羊座

12 / 22 ~ 1 / 19

オーナー様が意識をしてペットと気分転換をすると運氣アップします。疲れたなと思ったら、ペットたちとお散歩に出かけたり、遊んだりしてみてください。絆もぐっと深まりそうです。



Aquarius

水瓶座

1 / 20 ~ 2 / 18

「ペットの好きなおやつがセールになった」「スムーズに爪切りできた」など毎日の小さな幸運やささやかな喜びが重なっていくそう。オーナー様のやさしい声かけが、吉をさらに呼びます。



Pisces

魚座

2 / 19 ~ 3 / 20

全体運が上昇する月。交際運も好調で、ペットとオーナー様の運氣をアップしてくれる人と知り合いになれるそうです。一つ一つの出会いを大切にして。今月はおもちゃの新調が吉を呼びそう。





涼くなったら再開したい—

ついサボりがちな

健康習慣

暑さが少しずつ落ち着いてくる9月は、真夏の間にお休みしていた健康習慣を、少しずつ再開するのにぴったりのタイミングではないでしょうか。

この機会に「夏、ついできなかったこと」おさらいしてみませんか？



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。

「夏の停滞モード」から「秋の整えモード」へ

猛暑の夏、いやあ、今年も手強かったですよねえ…。いやはや、おつかれさまでした。

暑さが少しずつ落ち着いてくる9月は、心と体がようやく「再起動」できる時期。

真夏の間にお休みしていた健康習慣を、少しずつ再開するにはびつたりのタイミングではないでしょうか。

この機会に「夏、ついできなかったこと」をおさらいしながら、「涼しくなったからこそ、始めやすい健康習慣」と、その効果的な取り入れ方をまとめていこうかと思ひます。

1日の歩数確認を習慣化&ウォーキングで生活リズムを立て直す

暑さのせいで外出を控えていた方、やむなくショッピングモールでウォーキングしていた方、夏の歩数はいかがでしたでしょうか。スマートフォンなどで簡単に計測できますので、まずはこの機会に見直してみてください。

1日5000歩〜8000歩は歩きたいところです。

9月に入ると「朝の空気が心地よい」と感じる瞬間が増えてきます。朝の光を浴びながらのウォーキングは、自律神経が整い、夜の眠りもスムーズに。

夏の間に乱れてしまった睡眠リズムや、体内時計のズレをリセットする効果もあります。

夜型のみならず、お仕事帰りでも大丈夫です。「1日30分も歩くなんて無理…」という方、まずは10分の【散歩】からでもいいんです。

エスカレーターの使用をやめる、駅まで一駅分歩く、コンビニまで遠回りするなど、生活に組み込む形でOKなのです。「1日の累計が5000歩」になればよいのですから。

ジムに通う必要はありません。まずは歩数の測定と、日々の生活にプラスアルファでできることから、整えていきましょう！

冷たい飲み物を控え、内臓を労わる

冷たい物のとりすぎはよくないと、頭でわかっていながら、つい、暑さで冷たい飲み物やアイス、冷たい麺類を口にしていた方も多いのでは？ 何を隠そう筆者もその一人です。

が、涼しくなった今、そろそろ見直してまいりましょう。

これらは体を冷やすだけでなく、胃腸への負担にもつながります。なぜなら胃腸は36℃台後半〜



37℃前半と、イメージ的に「体温より高め」なのです。ですのて冷やしてばかりではだめなのです。秋は「食欲の秋」とも言われるように、消化吸収力が戻ってくるタイミング。ここで意識しておきたいのが、「朝は白湯」そして日中も「温かい飲み物・スープに切り替える」ことです。

●朝の1杯を冷たい水から白湯に
●食事に具だくさん味噌汁を加える

●お茶やコーヒーも「常温〜ぬるめ」を意識

胃腸を内側から温めることで、動きもよくなり、夏の疲労がたまった体の回復も早まります。



シャワー生活から

「湯船」に切り替える

本当は、真夏でもぬるいお湯にご入浴いただけたら、と、今までのコラムにも書いてはきましたけれども、

つい、実践できなかった方、いらっしゃるのではないのでしょうか。暑い季節はつついシャワーで済ませがちだった方も、涼しくなるこの時期にぜひ湯船生活に切り替えたいところです。

38〜40℃のぬるめのお湯に10〜15分浸かることで、副交感神経が優位になり、寝つきが良くなるほか、むくみ・冷え・肩こりの改善にもいいのです。

さらに、秋にありがちな「気分の落ち込み」に9月病予防にも有効です。

バスソルトやアロマオイルを使うのもいいですね。この機会にバスタイム、ぜひとも楽しんでいただきたいと思います。



サボっていた

「ストレッチ」もう

一度だけ始めてみよう

エアコンで冷えた体、座りっぱなしで固まった筋肉…。

わかっていても「面倒」でやめてしまっていた人も多いのが「ストレッチ」じゃないでしょうか。

実は、秋はストレッチの効果が感じやすい季節。筋肉の緊張が緩みやすくなる気温なので、動かしたときに「気持ちいい」と感じやすく、習慣化のハードルがグッと下がるんです。

- 1時間〜1時間半以上座りっぱなし、立ちっぱなしを避ける
 - 朝の深呼吸とともに肩回し
 - 入浴後の5分ストレッチ
 - 寝る前に股関節をゆるめる
- 無理なく取り入れられるものから、再スタートしてみませんか？



「やる気が出ない」は、糖化ストレスのサインかも？

夏バテの名残や、冷たい炭水化物・糖質の摂りすぎで、なんかだるい、やる気がでないケースも。そのだるさ・眠気・集中力の低下…それは、実は「糖質依存」が原因かもしれない。

●食事の最初には野菜とスープ、その次にタンパク質（肉やお魚）を
●甘い飲み物・お菓子は「一口満足」。立て続けではなく、1つ1つゆつくり味わいながら、満足度を確かめるほんの少しの意識で、「気分がスッキリ」「やる気に戻ってくる」のを実感できるかもしれません。



おわりに：
無理せず、でも
ちょっとだけ前向きに

やらなければ、と思いつつも、夏の暑さでサボってしまった健康習慣…誰にでもありえることです。

でも大切なのは、「できなかったこと」を見直し、「また始められるチャンス」を見いだすこと。涼しくなる秋は、心にも体にも余白が生まれる季節であり、こうした習慣の見直しにとても良い期間ではないでしょうか。完璧を目指す必要はありません。ほんのひとつだけでも、再開できたらそれだけで前に進めます。新しい季節の始まりとともに、自分の体をゆつくり整えていきましょう。



NUMBER SUPPLEMENT 01 | ブラックジンジャー&ラフマ

おすすめ商品

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



本品には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。ウィ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。



【無酸素運動を徹底解説】 無酸素運動の効果と おすすめの運動

本記事では無酸素運動で得られる効果、無酸素運動のメリット、デメリット、効果的な方法を解説します。

理学療法士 中村 大樹

無酸素運動とは？

無酸素運動とは短距離走や筋力トレーニングなどの「短時間に強い力を発揮する運動」のことを言います。

無酸素運動は筋肉や肝臓にため込まれたグリコーゲンや血中に含まれるブドウ糖をエネルギーとして運動を行います。酸素を使わずにエネルギーを作り出すことを「無酸素運動」と呼び、呼吸を止めて行う運動ではありません。

※有酸素運動は酸素を体内に取り込み、運動のためのエネルギーを作り出す特徴があります。

無酸素運動の効果

定期的な無酸素運動を行うことによって、健康に良ささまざまな効果を得ることができます。

無酸素運動によって得られる効果は以下の通りです。

- 骨粗鬆症予防
 - 内臓脂肪減少
 - 脂質異常症改善
 - 高血圧症改善
 - 糖尿病改善
 - ストレス解消
- 無酸素運動に限らず筋肉を動かすこ

とで、体内や血液中の余分なエネルギーを使うことができます。

食事から摂取した余分なエネルギーを使用することで、適正体重を維持したり、生活習慣病を予防することにつながります。

有酸素運動と比較した 無酸素運動のメリット

有酸素運動と比較した無酸素運動ならではのメリットをいくつか解説します。

- 筋肉が増え、太りづらい体になる
筋肉量が1kg増えるだけで、1日の基礎代謝量が13kcal増える仕組みになっています。

基礎代謝量が向上すると生活しているだけで消費するカロリーが増えるため、筋肉が少ない人よりも太りづらくなります。

筋肉は年齢を重ねると徐々に減ってしまふことがわかつてるので、積極的に筋力トレーニングなどを行い「筋肉量を減らさない」努力も必要になるでしょう。内臓や関節などは年と共に衰えていきますが、筋肉だけは何歳になっても成長させられることがわかつています。

強い足腰で元気に生活していくためにも無酸素運動を積極的に行う必要があります。

- 有酸素運動と違い、短い時間で行うことができる

有酸素運動は強度が低い運動なので、効果を得たい場合は合計の運動時間を稼ぐ必要があります。

厚生労働省は基礎疾患のない成人に30分〜60分の有酸素運動を進めています。忙しい人はなかなか時間を捻出するのが難しいです。無酸素運動は強度が高い分、少ない回数と短い時間で行うことができます。忙しい人でも10分〜20分あれば十分に運動することができ、時間を確保するのが難しい人に向いている運動といえるでしょう。

- 自宅でも行うことができる

無酸素運動は場所を選ばずにできるメリットがあります。

初めは道具を使わなくても自分の体重を使うことで筋肉に十分な負荷がかかり、しっかりと体を鍛えることができるでしょう。自宅で運動できると、天候に左右されることもないし、「人の目につかない」というメリットもあります。「運動している姿

を見られたくない」という人もいると思いますので、無酸素運動なら自宅でもひっそりと運動できるメリットがありますよ。

有酸素運動と比較した無酸素運動のデメリット

メリットの多い無酸素運動ですが、有酸素運動と比べるといくつかデメリットもあるのでデメリットもしっかりと理解しておきましょう。

●運動による消費カロリーが少ない
無酸素運動は短い時間しか運動できないので、有酸素運動よりも消費カロリーが少ないデメリットがあります。消費カロリーを増やしたい場合は有酸素運動を組み合わせましょう。

●体重が減りにくい(ダイエット効果が薄い)
無酸素運動にも体脂肪を燃焼させる仕組みがありますが、有酸素運動に比べると脂肪燃焼や体重減少の効果は期待できません。

無酸素運動をすることで食欲が抑制されるなど間接的なダイエット効果はあると思いますが、無酸素運動は「筋肉を増やすための運動」であって「体脂肪を燃やすための運動」ではないのでその点をしっかり理解して

おきましょう。

※ダイエットに筋力トレーニングが進められるのは、筋力トレーニングを行うことで筋肉量の減少を防ぐという効果があるためです。

●運動の効果を実感しにくい
無酸素運動により筋肉量が増えて見た目が良くなりますが、筋肉量の変化が他人にわかるのはおよそ「3か月後」と言われています。

頑張ってもある程度の期間運動を続けないと他人に評価されないのが、運動の効果を実感しにくく、運動の習慣が続かないというデメリットが生じるでしょう。

無酸素運動の種類と効果的な方法

無酸素運動は自分の体重を使った運動から、スポーツジムなどに行つて器具を使うものまでありますが、今回は道具なしでできる運動を紹介しします。無酸素運動の効果を最大限得るために「大きな筋肉を使った運動」か「たくさんの筋肉を使った運動」を行いましょ。

その代表的な運動は以下の項目を参考にしてください！

●プッシュアップ(腕立て伏せ)

●スクワット

●フロントランジ

●ヒップリフト

●カーフレイズ

●クランチ(上体起こし)

※厚生労働省は基礎疾患のない成人に対し、無酸素運動は軽い〜重い負荷で、8〜12回の運動を2〜4セット。週2〜3回行うことを推奨しています。

定期的な無酸素運動で健康な体を手に入れましょ

無酸素運動は場所を選ばずに短時間できる運動です。週2回から継続的に行うことで筋肉が成長し、健康的な体づくりをすることができます。

有酸素運動と組み合わせることによって、二つの運動のメリットを得ることができるので、ぜひ組み合わせる運動することをおすすめします。



おすすめ商品

NUMBER SUPPLEMENT 14

スルフォラファンブルコシノレート & チャカサポニン

健康な中高齢者の健康域でやや高めの血中ALT値を下げる(血中ALT値は、肝臓の健康状態を示すマーカーの一つです) 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



本品にはスルフォラファンブルコシノレートが含まれます。スルフォラファンブルコシノレートには、健康な中高齢者の健康域でやや高めの血中ALT値を下げる事が報告されています。(血中ALT値は、肝臓の健康状態を示すマーカーの一つです。) 本品に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。「豚肝臓分解物」「豚ブラセンタエキス」「ウコン末」「L-オルニチン」「シジミパウダー」「牡蠣エキス」「亜鉛」「マリアアザミ」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。

「前にかがむと腰が痛い」 腰痛の原因と対処方法は？



「病院に行っても原因がわからなかった」「湿布や痛み止めを処方されるだけだった」と悩んでいる方は本記事の内容を参考に運動することで、悩める腰痛を改善することができますよ。

理学療法士 中村 大樹

前にかがむと痛い 腰痛の原因は？

腰痛の原因は、関節、椎間板、靱帯、筋肉に負担がかかり続けた結果生じるものです。腰への負担がかかり続けたままの生活をしていると、椎間板ヘルニアや腰部脊柱管狭窄症などの病気につながってしまうので、早期に対処することが望ましいでしょう。

腰痛の原因が人によって異なるため、自分ではなぜ前にかがむと腰が痛いのか？を理解する必要があります。

次に前にかがむと痛い人の特徴を解説します。

前にかがむと痛い人の 特徴3選

腰痛に悩む人は様々な特徴がありますが、腰を曲げて痛みが出る人によく見られるものを3つに絞りました。

- ①腰に負担をかける仕事をしている
- ②体が硬く関節の可動範囲が狭い
- ③腰回り、脚の筋力が弱い

心あたりはありますか？詳しく解説していきますね。

①腰に負担をかける仕事をしている

生活の中で腰に負担をかけることが多い人は腰痛になりやすい特徴があります。

腰に負担をかける具体的な例をあげました。

●中腰の作業が多い（家事、育児、介護、農業など）

●重いものを取り扱う（運送業、看護、介護、育児など）

●立ち仕事が多い（サービス業など）

簡単に言うと「腰を曲げる回数が多いと腰痛になりやすい」と思ってもらえばいいです。

腰を曲げてしまう体の特徴があるので、次の項目で説明します。

②体が硬く関節の可動範囲が狭い

股関節周りの筋肉が硬くなると股関節の可動範囲が狭くなり、腰への負担が強くなります。

柔軟性を確かめる方法として、膝を伸ばしたまま体を前に曲げ、床に手が着くかチェックしてみましょう。

ももうらがいつぱって手が床に届かないという人は腰痛の危険が高いので注意しましょう。

③腰回り、脚の筋力が弱い

運動不足や加齢などから足腰の筋力が弱くなると腰痛になりやすくなります。

筋力低下と腰痛の関係は以下のようなイメージです。

●腰回りの筋力低下↓腰を曲げた時に腰骨を筋力で支えられず腰痛になる。

●脚の筋力低下↓脚で踏ん張る力が弱くなり腰骨への負担が増える（重量物など）

過去に腰痛の経験がある人は、腰回りの筋肉（多裂筋）が弱いという研究結果がでており、積極的に鍛える必要があります。実際にリハビリの現場で腰痛患者さんを見ていると、体つきが良くて脚が細いという人を多く見かけるので、脚もしっかりと鍛えようにしましょう。



自分でできる腰痛を改善するストレッチ

体の柔軟性が悪くて腰痛になって
いると感じる人は習慣的にストレッチを行う必要があります。

ストレッチは狭いスペースでも短時間でできますし、腰痛改善以外にも疲労回復効果が期待できますので、ぜひ積極的にいきましょう。

今回は前にかがむと痛い人向けのストレッチを2種類解説します。

①ハムストリングスのストレッチ

前にかがむと痛い人のほとんどの人はハムストリングスが硬い状態になっています。

ハムストリングスが固くなると、猫背のように姿勢が悪くなったり、前にかがんだ時の腰の負担が大きくなります。

膝を伸ばしたまま体を前に曲げたときに、手が床につかないという人はハムストリングスのストレッチを行うようにしましょう。

②四股でストレッチ

四股の姿勢になって股関節回りをストレッチすることは腰痛に対して

非常に効果的です。

前にかがんで腰が痛い人は股関節が開かない人も多いので、四股の姿勢でしっかりストレッチしましょう。

ストレッチするときは以下の項目に注意しましょう。

●背筋を伸ばす

●骨盤を起こす

●股関節をしっかりと広げる

どのストレッチも共通して30秒〜1分ほどの時間をかけましょう。

「痛いけど気持ちいい」ぐらいの強度が目安になります。

自分でできる腰痛を改善するトレーニング

腰痛に悩む人で筋力が弱くなっている人が多く見られますが、筋力はトレーニング以外で回復することはできません。

初めから激しいトレーニングをする必要はありません。隙間時間を利用しながら少しずつ筋トレをすることをおすすめします。

今回は腰痛を改善するトレーニングを2つ紹介します。

①スクワット

スクワットは足腰が弱くなってきた人に効果的なトレーニングになります。スクワットをすることでたくさん筋力を同時に鍛えることができます→

●太もも(大腿四頭筋、ハムストリングス)

●お尻(大殿筋、中殿筋)

●ふくらはぎ(下腿三頭筋)

●体幹(腹横筋、脊柱起立筋)

腰を守って仕事や生活をするために1日10回からスクワットをしてみよう。

②体幹トレーニング(ハンドニードイアゴナル)

体幹トレーニングをすることで腰骨に近い筋肉(多裂筋)を鍛えることができます。

多裂筋が鍛えられていると、多少仕事で腰の負担が大きくなったとしても痛みを感じずらくなります。

逆に多裂筋が弱いと腰骨に直接負担がかかってしまい、痛みにつながります。体幹トレーニングは持久力のトレーニングなので、30秒〜1

分姿勢を保持するように運動してみましよう。慣れたら3セット行ってください。

まとめ

今回は前にかがむと腰が痛い原因と自分でできる対策方法を解説しました。

●足がしびれる

●排尿障害がある

●足に力が入らない

このような症状がある人は必ず専門医を受診するようにしてください。症状が腰痛だけの人は自分で解決できる状態が多いので、自宅でしっかりと運動するようにしましょう。



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日の給与目安量

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 1袋当たり 5,480円	10,412円 1袋当たり 5,206円	15,123円 1袋当たり 5,041円	19,508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 1袋当たり 5,206円	9,864円 1袋当たり 4,932円	14,301円 1袋当たり 4,767円	18,416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	1,870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、有胞子性乳酸菌、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&ウラジロガシ

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)



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)

「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。

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

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)

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

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)

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

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)

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

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)

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

犬猫兼用



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

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)

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」 ※付属スプーンをご使用ください		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	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

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...健康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...尿酸値が高めの方 ※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

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/長命草末/
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
ばやけ・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

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

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

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



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

09

ノコギリヤシ&シーベリーエキス

高含有健康食品

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



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)

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

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(デセンサン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



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 / デセンサン 9%/4粒あたり)

11

ウラジロガシ&ヤシ殻活性炭

高含有健康食品

内容量 36g (300mg × 120粒/30日分)

成分

ウラジロガシ(ウラジロガシエキス末) / 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



身体にいいこと
炭で始める
健康習慣

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

12

熟成黒酢&すっぽん

高含有健康食品

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



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
熊本県産すっぽん、青森県産地ホウト6片使用

13

アナゲイン&ケラチン

高含有健康食品

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



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) 8013mg (1袋含有量)

ナンバーサプリ 販売サイト



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! 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。

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。

ウィズベティお客様窓口: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)

株式会社ウィズベティ



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)

株式会社ウィズベティ



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
愛玩動物飼養家連合・ペットオーナー連合

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