

[会報誌]



×



# ウィズ倶楽部

Vol. **120**

毎月発行  
2025/10

「もっと知りたい」「正しい知識を身につけたい」をお届けする情報誌。



## 犬猫向け記事byウィズペティ

メリットとデメリットを解説  
愛犬・愛猫はお家で飼うことおすすめ!..... p04  
季節の変化とペットの体調  
気温や湿度の変化にうまく対応しよう..... p08

## 人向け記事byウィズメディカ

「冷え」は万病の元!?  
老化を遅らせる健康法について..... p20  
管理栄養士が解説  
運動にプロテインは必要?..... p24

# Vol. 120

[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** メリットとデメリットを解説  
愛犬・愛猫はお家で飼うことおすすめ!
- P08** 季節の変化とペットの体調  
気温や湿度の変化にうまく対応しよう
- P11** 犬が水を飲まない!  
その原因と簡単に出来る対処法や対策
- P13** 猫が布を食べる理由  
ウールサッキングを猫の本能から考える
- P15** 犬の病気辞典  
犬の耳血腫について
- P17** 猫の病気辞典  
猫の臍ヘルニアについて
- 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** ウィズペティ「冷え」は万病の元!?  
老化を遅らせる健康法について
- P24** 管理栄養士が解説  
運動にプロテインは必要?
- P26** なんだか飲み込みにくくなってきた・・・  
そんな時の食事のポイント



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・愛猫はお家で飼うことがおすすめ!

愛犬・愛猫を家で飼う

メリットとデメリットを解説!

## 「室内飼育」のメリット

愛犬・愛猫は基本的に、家の中。

愛犬・愛猫は基本的に、家の中で飼うことがおすすめです。  
室内飼育のメリットはたくさんあります。



### メリット

愛犬・愛猫との  
絆が深まる

愛犬・愛猫をお家の中で飼うメリットとして、最初にあげたいのが「絆が深まる」ということ。ひとつ屋根の下で暮らすことで、オーナー様やご家族との触れ合う時間が増えます。  
甘えたいときにすぐそばにオーナー様がいる安心感に包まれ、愛犬・愛猫の心も落ち着くでしょう。撫でたり、抱っこしたりとお互いの体温をしっかりと感じることで、さらに絆が深まることは大きなメリットです。オーナー様自身も愛犬・愛猫の存在に癒されるでしょう。



### メリット

熱中症や寒さから  
身を守る

家の中は、エアコンで温度調整ができるので熱中症予防や冬の寒さから愛犬・愛猫を守れます。特に子犬や子猫、シニア、病中病後の子にとっては、気温の変動は大きなストレスです。  
近年は夏の最高気温が40℃近くを記録する日もあるため、外で過ごす熱中症リスクが高まります。冬の大寒波は、ネコちゃんはもちろん寒さに強い犬種以外にとっては大きな負担です。  
ただし熱中症に関しては、家の中にいてもなる恐れがあるのでエアコンの適切な温度調整が必要になります。





## メリット

### 事故に遭いにくく、 迷子のリスクが減る

お家で飼っていると、事故やトラブルに遭いにくい点もメリットです。特にネコちゃんの場合は交通事故や他の猫とのトラブルに巻き込まれる心配がありません。

ネコちゃんは車が近づいても避けられないことが多く、大変危険です。

「家の近くだから大丈夫」と思っている、たまたまであつたよその猫に追いかけてられて逃げていくうちに迷子になることもあります。

ワンちゃんの外飼いは一般的に首輪に鎖などで係留するか、庭などに放し飼いするスタイルです。

この飼いは首輪が外れたり、門扉を閉め忘れたりといった迷子の原因になりやすいのです。

## メリット

### 感染症の予防になる

特に雷や花火の音にびっくりして、鎖をちぎって外に出る例があります。

パニックになって、道路に飛び出すこともあるかもしれません。その点、家の中なら事故やトラブルに遭うリスク、迷子の心配がかなり減らせるのです。

家の中で飼っていると、ワンちゃんもネコちゃんも感染症にかかるリスクを減らせる点もメリットです。

外飼いの場合、どうしてもウイルスや細菌による感染症にかかるリスクが高まります。

特に自由に外を歩き回るネコちゃんは、他の猫とのケンカや水まわりの水を飲むなど感染する原因が多くなるでしょう。

ワクチンを接種していても効果が切れる時期などもあるため、大変危険なのです。

## メリット

### 寄生虫の リスクも減る

お家の中にいると、ノミやダニ、蚊に刺されにくくなります。

もちろん、家の中でも油断はできません。

しかしずっと外で過ごすよりは、リスクはかなり減らせるでしょう。

寄生虫は不快だけでなく、感染症のリスクも高く危険です。特にマダニに刺されたことによる、重症熱性血小板減少症候群

(SFTS)への感染には注意する必要があります。

お家の中で飼うと同時に、動物病院で予防薬を処方してもらうことも大切です。



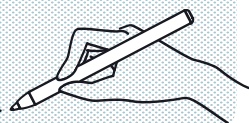
# 愛犬・愛猫はお家で飼うことがおすすめ!

愛犬・愛猫を家で飼う

メリットとデメリットを解説!

## 「室内飼育」のデメリット

お家の中で愛犬・愛猫を飼うことはメリットばかりなのですが、実はデメリットもあります。特に粗相の処理はオーナー様の負担になることもあるでしょう。



デメリット

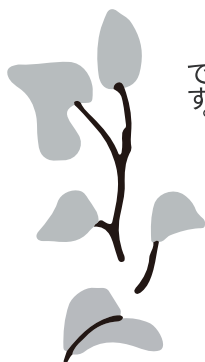
排泄による汚れも

トイレトレーニング中だけでなく、愛犬・愛猫は粗相をすることもあります。そのたびに、オーナー様は拭き取ってニオイを取る必要があります。ストレスなどちょっとした原因で、トイレ以外のところで排泄するのはよくあること。ただ、ネコちゃんのスプレー行動などで、壁やお布団におしっこを吹き付けられるとお掃除も大変です。たび重なると大きな負担になってしまいます。

デメリット

抜け毛が増える

愛犬・愛猫には換毛期がありますし、普段も毛は抜けます。するとどうしても家の中に抜け毛が落ちてしまうのは避けられません。オーナー様やご家族のアレルギーなどの原因にもなることもあります。そのため、こまめな掃除が必要です。

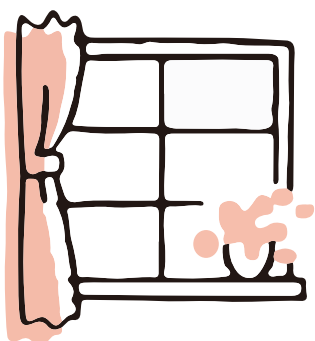


デメリット

カーテンなどが  
ボロボロに

元気いっぱいの愛犬・愛猫だと、カーテンやふすま、ソファなどをボロボロにされることがあります。特に子猫時代はカーテンによじ登ることが多く、ほほえましくもハラハラしてしまつてしょう。

いたずら盛りのときは安価なカーテンを吊るす、ソファにはカバーをつけるなどで対応していく必要があります。



デメリット

家の中にいると  
肥満を招きやすい

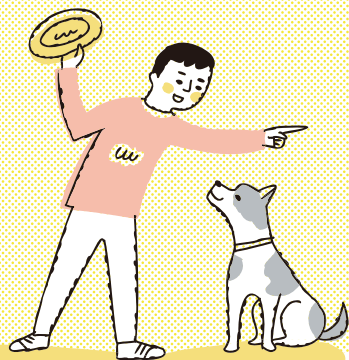
家の中にいて体を動かす機会が減りやすく、肥満を招きやすくなるのもデメリット。いつも近くにいる愛犬・愛猫がかわいいのでついついおやつを与えなくなるのも原因になるでしょう。

肥満になると、関節が痛くなる、心臓に負担がかかるなどのリスクが増えてしまいます。愛犬は朝夕の散歩と遊びで体を動かし、愛猫はお家でおもちゃ遊びやキヤットタワーで体を動かすことが大切です。



愛犬・愛猫をお家の中で飼う大きなメリットは、絆が深まること。それ以外にも事故や迷子のリスク、感染症、寄生虫のリスクも減らせます。一方で抜け毛や粗相で家が汚れるなどのデメリットもあるのも事実。

しかしお家の中で愛犬・愛猫と暮らすのは、デメリットを上回るメリットがたくさんあります。愛犬・愛猫はお家の中で飼って、絆を深めていきましょう。







# 季節の変化とペットの体調 気温や湿度の変化に うまく対応しよう

一日の気温差が大きくなりやすい季節の変わり目は、ヒトだけでなく犬猫などペットの体にも不調を来たしやすくなります。ペット達の体調不良にいち早く気づいてあげるためにも、どんな変化が起こりやすいのかを今一度チェックしておきましょう。

獣医師 齋藤厚子

季節の変わり目は気温や湿度の変化、気圧の変化などの影響によって体に様々な変化が起こります。

そのため体力の低下している高齢犬・老齢猫や環境の変化にまだ十分に適應できない幼若な犬猫、時には若くて元気な成犬・成猫でさえも食欲不振や下痢、吐き気などといった体調不良を起こしやすくなります。

過去最多の猛暑日を記録した今年の夏から秋にかけては、日によって残暑が厳しかったり急に冷え込んだりという気温の落差が激しくなることも予想され、ペット達もヒトもその変化に体がついていけなくなる可能性があります。

季節の変わり目に起こりやすい体調の変化にはどのようなものがあるのか、それらをうまく乗り切るためにできることにはどんなものがあるのか、お話ししていきたいと思います。

## 泌尿器のトラブル

寒くなり始めに増える疾患の代表格として、泌尿器疾患が挙げられます。

秋口から冬にかけては、犬も猫も膀胱炎症状を示す患者さんが非常に多くなります。

これは、涼しくなることで夏に比べて飲水量が減ることが原因と言われています。

飲水量が減ると必然的に尿量が減少するため、それまでもよりも少量で濃い尿が出るようになります。

すると、尿中に排泄されるミネラル分などの濃度が高くなり、尿中に結晶が析出しやすくなり、さらにその状態が長くなると結石ができてしまうのです。

尿中に結晶や結石ができると膀胱の粘膜に常に刺激を与えるため、膀胱炎症状(頻尿や血尿、排尿時の痛みなど)が現れます。

中でも特に注意が必要なのは、オス猫の尿石症です。

オス猫の尿道は細くて長いため、結石でなくても沢山の結晶が尿中に形成されてしまうと、排尿時に尿道閉塞を起こしてしまうことがあるのです。

尿道が完全に閉塞してしまった場合は、早急に適切な処置を行わないと尿毒症を起こし命に関わります。

何度も排尿姿勢をとっているのに排尿できない場合や、その症状に加えて吐き気が現れた場合には、夜間であっても急いで病院を受診するようにしましょう。このような尿石症を予防するためには、水分をしっかり摂取させることが重要です。

とはいえ、無理やり水を飲ませることはできませんよ。水だけで飲まなくても、食事にウェット

フードを加えてみたり、ドライフードをふやかして与えてみたり、ドライフードに水をかけた状態で与えてみる、水分摂取ができるおやつ(ゼリーなど)を与えるなどといった工夫で水分摂取量を増やすことができます。

また、尿石症の既往歴がある犬猫の場合には、尿石症に対応した療法食を与えることをお勧めします。

もし寒くなり始めたと同時に排尿の状態に心配な症状が見られたら、可能であれば採尿をして早めに病院を受診しましょう。

## 消化器症状

季節の変わり目には、なんとなく元気がない、少し食欲が落ちているというような不定愁訴や、便が緩め、下痢をする、吐くことが増えた、というような消化器症状を示す患者さんが多くなります。

はっきりとした原因はわからないまでも、対症療法で改善することが多いですが、体力の落ちている高齢の犬猫ではそれをきっかけにするずると体調が悪くなってしまうこともあるため、注意が必要です。

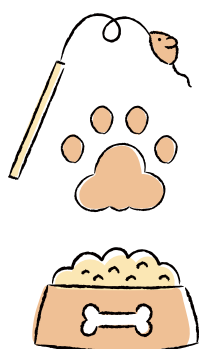
季節の変わり目のこのような体調不良はヒトでも見られることがあり、上記のような症状の他に頭痛がする、なかなか寝付けない、体がだるい、気分が落ち込

むといった症状も多いようです。

このような不調は日中と夜間の気温差や気圧の変化などの影響で自律神経に負担がかかっていること、日照時間の変化が生活リズムを乱してしまつことなどが原因となって起こると考えられています。自律神経は消化器官の働きにも大きく影響するため、下痢や吐き気、食欲不振などといった消化器症状が起つてしまふことが多いでしょう。

こうした症状を軽減するためには、適切な室温管理に加え、お散歩のような適度な運動、バランスの取れた食事などで体のリズムやバランスを整えてあげることが重要です。季節の変化に伴う外気温の変化に体を馴化させることも必要ですが、年齢や体調によってはその変化に体がついていけないこともあります。

朝晩の気温の落差が激しい場合や天候の不順によって体が疲れてしまわないうちに、エアコンがある場合は適度に室温・湿度管理をしたり、冷え対策として服を着せる、暖かいベッドなどを用意してあげると良いでしょう。



## 換毛に関わるトラブル

季節の変わり目には、動物特有の『換毛』に関するトラブルも起こりがちです。

暑い時期から寒い時期に変わる時や逆に寒い時期から暑い時期に変わる時には夏毛・冬毛の生え変わりがあつため、毛の抜ける量がいふより多くなりまふ。

柴犬などの日本犬では、換毛期に抜け毛が浮いて毛が二層になり段ができることもあるほどです。

抜け毛がうまく脱落せずに被毛同士が絡まりあつて皮膚の表面で毛玉になってしまうと、毛玉の下にある皮膚の状態が悪化したり、毛が引きつれることによつて動きが制限されてしまひます。

特に長毛種の犬猫では、全身に鎧のように巨大な毛玉ができることによつて身動きが取れなくなつてしまふこともあり、それが原因で食欲が落ちたり元気がなくなつてしまふこともあります。

加えて、大きな毛玉の下では皮膚が荒れて皮膚病を起こしてしまふこともありまふ。

荒れた皮膚では正常なバリア機能を保つことができなくなり、感染症を起こしたりアレルギーの侵入を許してアレルギーを発症してしまふ可能性もあるのです。

その他にも、抜け毛を毛づくろいで飲み込んでしまふことによつて消化管の中に毛球ができ、消化管の通過障害を起こして吐き気や下痢を起こす状態になつてしまふこともあります。

抜け毛の増える換毛期には、こまめにブラッシングをして抜けた毛を取り除いてあげるようにしまひよう。

ブラッシングをすることで日々皮膚の状態をチェックできますし、ペット達とのスキンシップも図ることができまふでしょう。

普段から毛がもつれやすいのにブラッシングをさせてくれない子の場合、定期的にトリミングサロンで毛の長さを整えてもらふことも検討した方が良ひかもしれません。

季節の変わり目は気温だけでなく湿度も大きく変化し、これからは冬が近づくとつれ空氣が乾燥しがちになります。

乾燥による皮膚炎がおこりやすい子たちでは、痒みやフケが増えるなどといった皮膚症状が出やすくなります。

対策としては室内が暖房などで乾燥しすぎないように加湿すること、皮膚の保湿剤などを加えること、適切な頻度でシャンプーをすることなど(低刺激のシャンプーを使用)が挙げられます。

皮膚の状態を見ながら愛犬・愛猫に合つたケアを選んであげまひよう。

## 関節疾患

暖かい(暑い)時期から涼しい時期に切り替わるころには、膝や股関節、肩関節あるいは変形性脊椎症、背骨の椎間板ヘルニアの既往歴がある場合など、四肢の関節や背骨に問題を抱える犬猫の動きにも変化が現れることが多くなりまふ。特に冷え込みが強くなりはじめる冬の初め頃に動きのぎこちなさや患肢をかばつて歩く様子が顕著になることが多く、痛みが強い場合には完全に足を挙上して歩く様子が見られることもあります。

背骨の問題がある場合には、抱き上げたときに痛そうにキャンと鳴く様子や、動きたがらない、歩幅が狭くなる、足を引きずつて歩く様子などが見られ、重篤な場合は排泄ができなくなつてしまふこともあります。

歩き方に異常がみられる病気の中には、炎症や加齢性変化によるものだけでなく稀に腫瘍性疾患などが隠れていることもあるため、何らかの症状がみられた時は必ず病院を受診するようになひまひよう。

関節疾患がある場合、急性期には少し安静期間が必要ですが、急性期を過ぎたら関節の動きがそれ以上悪くならないうように維持するケアが大切でふ。

寒い時期でも防寒をしつかりしたうえで患部に負担がかからない程度にお散歩などの運動を継続し筋肉を落とさないようにすること、関節を動かし関節の可動域が狭くならないようにすることが大切です。

寒い時期は負担がかかるのでお散歩を控える、という飼い主さんもいるかもしれませんが、秋から冬の間に全く運動しないしていると関節の周りを支える筋肉がやせ、ますます症状が顕著になってしまいます。

外での運動が難しければ、室内で動き回れるように工夫したり、マッサージをしながら関節を動かしてあげることを取り入れてみましょう。

ただし関節炎や椎間板ヘルニアなどの場合、安静にして動かさない方が良い場合や必要に応じて消炎剤を服用した方が良い場合もあります。

どこまで運動させていいのか、どんなケアが必要なのかを正しく知るためにも定期的に病院を受診して状態をチェックしてもらいましょう。

また関節の動きのサポートや筋肉量の維持のためにサプリメントなどで必要な栄養成分を補給してあげることもおススメです。

様々なサプリメントが各社から販売されていますので、価格や剤型、味の好み

など愛犬・愛猫に合ったものを選んであげると良いでしょう。

## 呼吸器症状

夜間や早朝に冷え込むことが多くなると、呼吸器疾患を持つ犬猫では症状が悪化して咳込みやくしゃみなどが目立つようになります。

特に気管・気管支軟化症や慢性気管支炎、気管支喘息のある子では症状がひどくなりやすいため、咳の頻度が増えてきたらそれ以上悪化させないためにも肺炎などの疾患を併発していないか確認するためにも、早めに病院を受診するようにしましょう。

また、寒い時期は空気が乾燥しやすいため、ウイルス疾患などの感染症も増えがちです。

冬前には多くの動物が集まるイベントなども開催されることが多いため、そのような会場で感染症をもらってしまう可能性もあります。

感染症を防ぐためにはあらかじめワクチン接種などで体の抵抗力をつけておくことが大切ですので、ワクチン接種時期を過ぎてしまっていないかどうか確認し、必要であれば追加接種して体の抵抗力を高めておきましょう。

乾燥による咳込みや感染症の予防には室内を適度に加湿することが有効

です。

暖房を使い始めると室内は乾燥しすぎてしまうことが多いため、意識的に加湿して呼吸器や皮膚の乾燥を防ぎましょう。

## 散歩中の誤飲誤食

夏から秋に移り変わる頃には、お散歩コースに木の実が落ちていたりキノコが生えていることが多くなります。

ドングリやクルミなどの硬い木の実は飲み込んでしまうと消化管閉塞の危険がありますし、自然に生えているキノコも種類によっては中毒や消化器症状を起こす可能性があるため、食べさせないようにしましょう。

街路樹としてなじみのあるイチヨウにも秋にはたくさんの実が成り、銀杏をおつまみにすることを楽しみにしている飼い主さんもいるかもしれませんね。

ですが、銀杏は犬が食べてしまうと中毒症状をおこす危険があるため口にさせないように気を付けなくてはなりません。

銀杏の実をどれくらい摂取すると中毒症状を起こすかはわかっていませんが、一粒であっても体格によっては神経症状（痙攣や意識の混濁）や呼吸困難、消化器症状（嘔吐や下痢）などの中毒症状を呈し危険な状態になることがあるため、

絶対に食べさせないように気を付けましょう。

万が一飲み込んでしまった場合には、すぐに病院へ連れていき吐かせてもらうようにしましょう。

また銀杏の外皮に含まれる成分はかぶれなど皮膚炎の原因になることもあります。

紅葉した木々の中をお散歩するのはとても魅力的ですが、落ちているものをなんでも口にしてしまうことがあるワンちゃんの場合、誤食が起こらないようにリードを短めに持って気を付けて歩くようにしましょう。

危険回避のためには木の実が沢山落ちているような場所はお散歩コースから外した方が良いでしょう。

## 終わりに

季節の変わり目は体調不良やトラブルに悩まされることもあります。一つ一つに対処していけば季節の移り変わりを楽しむことができる良い時期でもあります。

夏仕様だった室内を徐々に秋冬仕様に変えることも楽しみながら、少しずつ寒さ対策を進め、日々を元気に過ごしましょう。



# 犬が水を飲まない！ その原因と簡単に出来る 対処法や対策について

この記事では、犬が水をきちんと飲んでいるか調べる方法や、脱水の症状とチェック方法についてお伝えします。さらに、犬が水を飲まない原因や、対処法、対策を紹介いたしますので、是非参考にしてください。

獣医師 西岡 優子

## 犬がきちんと水を飲んでいるかチェックする方法

健康的な犬が1日に必要な飲水量は体重1kgあたり50〜60mlといわれています。しかし、犬の飲水量は気温や湿度、1日の運動量、食事がドライフードかウェットフードかで変わってくるため、一概に計算で出すことはできません。

そのため、愛犬の平均的な1日の飲水量を把握し、不安な際にはその量と比較することにより、飲めているかどうかを判断しましょう。

ここでは、愛犬が1日に必要な水分量を摂れているかペットボトルを使って調べる方法を紹介します。

- ① 空のペットボトルに水を入れ、量がわかるようにマジックなどで印をつけましょう
- ② ペットボトルの中の水を器に全部入れます
- ③ 1日の終わりに器に残っている水をペットボトルに移し、またマジックで印をつけましょう
- ④ 最初につけたマジックの印の位置

と比較して、どれだけ水が減っているかを確認してください

⑤ ①〜④を何日が続け、愛犬の平均的な1日の飲水量を出します。もし、愛犬が水を飲まないと心配になった時には、上記の方法で出した平均的な1日の飲水量と器に残った水の量を比較してみてください。

## 犬が水を飲まない時に考えられる原因とは？

犬は様々な原因によって、水を飲まなくなります。

犬が水を飲まない原因が何なのかによって対処法が異なってくるため、どのようなものがあるのか知っておきましょう。

### ① 水分量が足りている

犬は飲み水だけでなくご飯からも水分を摂っています。

ドライフードはその約10%が水分で出来ており、ウェットフードに関しては約70%が水分です。

そのため、愛犬のご飯がウェットフードの場合は、直接水を飲まなかったとしても、ご飯から水分が充分摂

れている可能性があります。

### ② 環境の変化

人と同じで犬も、気温の変化によって飲水量は変わり、暑い時には飲水量は多く、寒い時には飲水量は少なくなるのです。また、水飲み場の場所が変わったり、器が変わったなどという変化も、水を飲まなくなる原因となる場合があります。

さらに、犬にとって安心できない環境にいる場合には、不安でじっとして水を飲むことなく過ごしてしまうのです。

### ③ 老犬の場合

犬は歳を重ねると老衰により、喉の渇きに鈍感になったり、筋肉量の減少による足腰の筋力の低下や、関節などに痛みが起きます。

そのため、老犬は水を飲む体勢を維持することが難しくなったり、飲みに行くという行動自体に消極的になるのです。





#### ④痛みがある場合

犬は椎間板ヘルニアや骨折、外傷により体のどこかに強い痛みがあるのと、水を飲まなくなります。

これは、痛みで何も口にする気が起きない、首を下げるなど水を飲む体勢を維持することが難しい、飲みに行くという行動そのものに消極的になることなどが理由です。

また、歯周病や口内炎など口内環境が悪化している犬では、水を口に入れると痛みがあるため、水を飲むことを嫌がる場合もあります。

#### ⑤病気が原因の場合

犬がご飯を食べない水も飲まない場合には、腎臓病など何らかの病気が進行している可能性があります。腎臓病が進行し機能が低下すると、尿から排出されるはずの老廃物や毒素が犬の体内に蓄積されるのです。このような状態を尿毒症といい、毒素が影響して吐き気や消化器症状を起こし、犬は不快感から水を飲まなくなることがあります。

また、腎臓同様、肝臓の病気が進行すると、肝臓で本来解毒されるはず

のアンモニアなどが全身を循環してしまふ「肝性脳症」という状態になり水を飲まなくなるのです。

#### 犬が水を飲まない！病院に行った方がよい場合とは

人も犬も体のほとんどが水分から出来ているため、水分が不足すると脱水状態になり、体の様々な臓器に悪い影響を及ぼします。

そのため、愛犬に以下の症状がいくつかみられた場合には、脱水状態にある可能性が高いので、早目に動物病院を受診しましょう。

● 乾いた舌を出してハアハアしている

● 目が落ちくぼんでいる

● 口の中が渴いている

● 元気がなく弱っている

● 無気力でボーっとしている

● 倒れる

● おしっこがかなり少ない、あるいは出ていない

また、他の方法で愛犬が脱水になってないかチェックすることも出来ます。

まず、犬の首の後ろの皮膚を軽くつまんで、優しく5cmほど指で持ち上げます。

つまんだ指を離して、どのくらいの時間で犬の皮膚が元の位置に戻るのかを確認しましょう。

正常であれば犬の皮膚はすぐ元の位置に戻っていきませんが、元の位置に戻りにくく2秒以上時間がかかる場合には脱水の可能性がります。もし、つまんだ犬の皮膚が立ち上がったままであれば、かなり深刻な状態です。

#### 犬が水を飲まない時の対処法や対策

犬が水を飲まない時には飼い主はどうしたらいいのでしょうか？

ここでは、自宅で出来る対処法や対策を紹介するので、是非参考にしてください。

##### ①ご飯と一緒に水分を摂らせる

ドライフードにぬるま湯を入れてふやかしたり、ドライフードより水分のあるウェットフードに切り替えたりすることで、ご飯と一緒に水分

を摂取させることができるのでオススメです。

食欲がない場合には、肉や野菜で作ったスープを作って食べさせてあげる、犬用の牛乳を水に加えることで水に風味を出す、犬用の牛乳や経口補水液、ゼリーなどを利用するなど工夫してみましょう。

##### ②飲ませ方を工夫する

犬の体に痛みがある場合は、犬の高さに器の高さを合わせるなど飲ませ方を工夫してあげましょう。

また、水を飲みに行くという行動そのものに消極的になってしまっている場合には、飲む場所を増やすなどの対策もオススメです。さらに、老衰や痛みで寝たきりの犬にはスポイトを使って水を与えたり、ガーゼなどに水を含ませ口の周りを優しく湿らしたりといった飲ませ方をしましょう。

ただ、老衰や寝たきりの犬の場合、飲み込んだ物が食道ではなく気管に入ってしまう「誤嚥（ごえん）」が起こりやすいため、水を与える際には注意が必要です。



# 猫が布を食べる理由 ウールサッキングを 猫の本能から考える

猫が布を食べる行動に多くの飼い主様が悩まされています。猫の野生の本能からくるストレス要因を理解し、ウールサッキングの背後にある複雑な理由に焦点を当てます。また、実体験を通じ飼い主と猫が幸せに共存するための対策をお話します。

動物看護師 花澤梨栄子

## 異食症の一種

### 「ウールサッキングとは何か？」

ウールサッキングとは、猫が布を舐めたり噛んだり繰り返し行う癖です。

毛布、おもちゃ、服など布類を食べます。

症状が進むと、輪ゴム、ビニール、プラスチックと布以外の物を噛み始めます。

### 猫が布を食べる理由、 複雑に絡み合う要因

#### 1 幼少期の影響と動物愛護法

生後3ヶ月頃まで母猫のもとにいれば、安心を得られウールサッキングは起こらないと言われていきます。動物愛護法で生後56日を過ぎれば販売できると定められており、猫の多くは3か月未満(90日)に販売されます。猫の心理は重視されず、販売側の意識が変わらない限り無くなりません。

#### 2 本能からくる狩猟行動

猫は狩猟本能を持っており【獲物を追う・捕まえる・噛み砕く・食べ

る】という行動は生存するうえで重要です。

獲物を捕まえる行動は、狩猟行動を練習するための物でもあり、布を噛むことは猫たちにとって自然の行為です。狩猟本能は家猫にも受け継がれています。室内飼いの猫は外で獲物を狩れないため、おもちゃを獲物に見立て噛むことで本能を満たしています。

#### 3 環境の変化による恐怖心

買い物から帰ってきた時、猫が臭いを嗅いだきたり、知らない人が来た時は毛を逆立て隠れてしまったりするのではないのでしょうか。慣れた環境は猫の縄張りです。新しい物や人が来ると猫は恐怖を感じます。動物病院へ行くと家と態度が違うのは、他人の縄張りに入り恐怖心を抱いているからです。恐怖心を紛らわすため、一時的な安心材料としてウールサッキングを始めます。

#### 4 不安や怒りからくるストレス

子供が不安なとき、安心するため指ししゃぶりをしますが、猫も安

心するため足や爪を噛みます。

また、叱られたときや同居猫とケンカし負けたとき、怒りでおもちゃを蹴ったり噛んだりします。

布を噛むことで安心が得られると学習し、ストレス解消の手段としウールサッキングへをします。

#### 5 栄養の偏り

食事に含まれる栄養素が不足していると(ビタミンやミネラル)床や布を舐めます。

食事の勘違いが原因です。総合栄養食ではなくおやつ中心の食事、食事量の間違え、味付けした人の食べ物、手作りご飯などバランスが偏ります。避妊去勢手術をした猫や食欲旺盛の猫は、食欲を満たすために布を食べることがあります。

#### 6 病気の可能性

歯の抜け代わりで歯がかゆい時、糖尿病や甲状腺機能亢進症は食欲が増すため食べ物以外の物を口にします。脳腫瘍は神経に影響を及ぼし勘違いして食べてしまいます。

## 実体験から伝授！ ウールサッキングの秘策

### 1 我が家のウールサッキング

1カ月の子猫を保護しミルクで育てました。

性格は遊び好きで興奮しやすい一方で、プライドが高く、敏感、イライラしやすく、食欲旺盛な猫です。

最初はベッドやおもちゃをかじりだしました。寂しいときやつまらないとき、注目を浴びようとして毛布やビニールをかじるようになりました。

現在は、時々布を噛みちぎる程度で緩和しています。

### 2 愛情表現は大きさに、猫と本気で遊ぶ

猫は非常にツンデレでプライドが高いです。【猫は自由を好むから】と放置されると傷つきストレスを感じます。

毎日感情を込めて猫に話しかけてあげてください。【言葉も・可愛いね・おりこうさん・偉いね・良い

子】などプラスの言葉をたくさんかけてあげると、嬉しくてアイコンタクトが増えてきます。

ただし、メリハリが重要！叱るときはサツと終わらせてください。飼い主様が不機嫌だと感情を読み取り不安になります。

猫は追いかけるのが大好きです。また、おもちゃを投げて追いかけてさせたり、フードを一粒ずつ投げて追いかけてさせたりすると狩猟本能を刺激します。

猫がいけない高いところは抱っこして臭いを嗅がせ、外の空気を吸わせにお散歩にいくのもよいです。

### 3 猫の本能を考え環境を変えよう

猫はとても神経質、トイレや飲み水が汚れているだけでストレスです。

トイレは1匹あたり2個（多頭飼いは大きなトイレをこまめに掃除してカバー）飲み水は数か所に置き、寝床は上中下の高さに1個

ずつあるのがベストです。

引っ越しは、新居に猫のベッドやおもちゃを置いておき、引っ越し前に猫と滞在する時間を設け慣れさせてください。

日光浴スペースを作ってあげてください。

### 4 食事の内容と回数を見直そう 食事回数を増やす（1日量を変えず3〜4回に分ける）

おやつをあげる（手作りジャーキーやフードを投げて狩猟本能を刺激）

犬用ガムを噛ませる（ヤギミルクや鶏肉が良い）

猫草をあげる（野菜も良い）

### 5 一人で悩まず動物病院へ

布を食べたら便として出ているか確認し、嘔吐をしている場合は獣医師に診せて下さい。

何をどのくらい食べ、便として出ているか記録をつけてください。

## 猫との幸せな生活を守るため飼い主様ができること

猫の本能的な欲求を理解することが重要です。布を噛んだとき大きな音を出し、おもちゃを投げるなど他に注意を向かせてください。

### まとめ

ウールサッキングを猫の本能から理解すれば、【猫の行動がわからない】と悩んでいた飼い主様も解決が見えたのではないのでしょうか。飼い主様の愛情でウールサッキングを緩和し、よりいっそう愛猫との絆を深めてください。あなたなら出来る！応援しています。



# 犬の 耳血腫 について

葛野 宗 先生



## 犬の耳血腫とは

**耳に血様漿液が貯留して腫大します。**

耳介の皮膚と耳介軟骨の間、あるいは耳介軟骨内に血様漿液が貯留して耳介が腫れる疾患です。犬の耳の疾患としてはよく見られる疾患です。複合的な要因によって発生するとされています。耳介が変形してしまつことや再発することもあります。

## 犬の耳血腫の症状とは

**耳が腫れる、耳を気にする、などの症状が見られます。**

耳が急に腫れる、耳を気にする、頭をよく振る、などの症状が見られます。この耳の腫れは、耳介の皮膚と耳介軟骨の間、あるいは耳介軟骨内に血様漿液が貯留している状態です。飼い主さんが気付かず経過してしまい、既に耳介が変形した状態で発見されることもあります。

症状が開始した急性期は、耳介内側の腫れや熱感、耳介の痛みから頭周辺を触られるのを嫌がる、といった症状が見られるようになります。耳介の腫れは、耳介全体で見られることが一般的ですが、耳介の先端など部分的なこともあります。

## 犬の耳血腫の原因とは

**耳に痒みを引き起こす疾患が原因になります。**

アレルギー性外耳炎、マラセチア性外耳炎、耳ダニ感染による外耳炎などの耳に痒みを引き起こす疾患が原因として挙げられます。これらの痒みが見られる疾患が基礎疾患となり、耳を掻く、頭を振るなどの物理的な衝撃や免疫介在性疾患が原因で、耳介軟骨内の血管破綻が発生すると言われています。

耳介軟骨の内部に亀裂が生じ、炎症産物が侵入し破綻した血管からの血液が流入することで血腫が形成されます。

## 犬の耳血腫の 好発品種について

**全犬種で好発します。**

垂れ耳の犬などの耳のトラブル

が起きやすい犬種で耳血腫はよくみられますが、どの犬種でも発症する疾患であり特別な好発犬種はありません。

## 犬の耳血腫の 予防方法について

**原因疾患を早期発見・早期治療します。**

耳血腫は、アレルギー性外耳炎、マラセチア性外耳炎、耳ダニ感染による外耳炎などの耳に痒みを引き起こす基礎疾患が存在します。

これらの基礎疾患を放置してしまえば、耳血腫を引き起こしてしまう可能性がありますので、基礎疾患の早期発見・早期治療をおこないましょう。また、普段から定期的な耳掃除などのケアをして基礎疾患の予防をしましょう。



## 犬の耳血腫の 治療方法について

**外科的療法、内科的療法があります。**

耳血腫は、治療をしなくても1ヶ月程度で漿液の貯留が落ち着くとされています。

また、どのような治療方法であっても1ヶ月程度で治療は終了するため、予後は良好と言えます。しかし耳介の著しい変形や肥厚を招いてしまいますと、慢性の痒みを引き起こしたり、美観を損なってしまうため、これらが起こらないような治療方法を選択しましょう。

最も簡単な方法としましては、貯留している液体を繰り返し吸引する方法があります。

麻酔や鎮静処置などには必要ないというメリットはありますが、複数回になってしまう、処置による

恐怖を与えてしまう、耳介が変形しやすい、といったデメリットがあります。

外科的療法としましては、パンチドレーナージ法があります。これは、皮膚生検用のパンチで耳介に複数箇所を開ける方法です。貯留液、血餅を全て除去し、縫合します。抜糸まで可能な限り基礎疾患の治療をおこないます。

この方法は再発が少ないとされています。

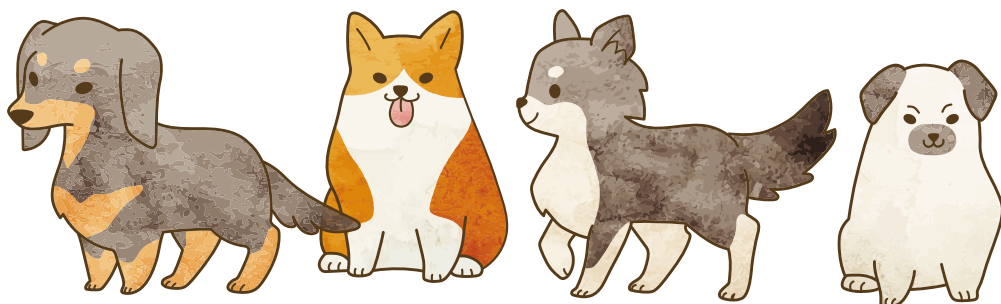
外科的療法ができない場合、内科的療法をおこないます。

副腎皮質ホルモン剤の内服、副腎皮質ホルモン剤の耳介への注入などの方法があります。

耳介ヘインターフェロンを注入する方法もあります。

この方法は、簡単におこなうことができ、耳介が変形しにくいというメリットがありますが、薬剤が

高価であるというデメリットがあります。



### おすすめ商品

#### 毎日免疫

冬虫夏草 & L-リジン



犬用  
チキン味(錠剤)



犬猫兼用  
ミルク味(粉末)

#### 免疫の健康維持に

「毎日免疫 冬虫夏草&L-リジン」は健康維持の為に8種類の成分(冬虫夏草〔カイコ由来サナギタケ〕・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)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 臍ヘルニア について

齋藤厚子先生



### 猫の臍ヘルニアとは

腹腔内の脂肪や腸が臍輪から皮下に脱出した状態です。

ヘルニアとは、体内のある臓器が本来あるべき場所から脱出してしまった状態を指す言葉です。

臍部分に起こるヘルニアを臍ヘルニアといい、腹腔内にある脂肪や腸が、臍輪という穴から脱出した状態となります。

軽度のヘルニアでは脂肪だけが脱出するため、特に症状はなく、やわらかい膨らみとして触知されるだけです。ヘルニア輪が大きく、腸

管が脱出している場合には、腸閉塞を起こす危険性があります。

スキンシップの一環としてヘルニアが急に大きくなった、赤く腫れているということがないかどうかはチェックする必要があります。

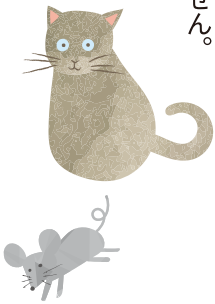
### 猫の臍ヘルニアの 症状とは

多くは無症状です。

ヘルニアがあっても、脂肪が脱出しているだけの場合には全く症状はありません。

臍部分のやわらかい膨らみとして触知され、指で押すと、中の脂肪をお腹の中に戻すことができます。

既にヘルニア輪が閉じている場合には腹腔内に脂肪は戻せませんが、それ以上大きくなることもありません。



ヘルニア輪が大きい場合や腸管が脱出している場合は注意が必要です。

ヘルニアの起こっている部分に開いている穴をヘルニア輪といいますが、ヘルニア輪が大きい場合は注意が必要です。

腸管が脱出してしまふことがあり（脱腸）、脱出した腸が多いと外から圧迫しても腹腔内に戻せなくなり、ヘルニア輪でその付け根が締め付けられると腸閉塞や腸の壊死が起こります。

（嵌頓ヘルニア）

また、強い腹圧がかかる状態（便秘時や妊娠時）にヘルニア輪が広がり、より多くの腸や脂肪が脱出し、嵌頓してしまうこともあります。

腸閉塞を起こした場合には急性の症状が見られます。

● 嘔吐

● 食欲不振

● ヘルニア部の硬結

● ヘルニア部の熱感、痛み  
● 元氣消失  
などが起こり、緊急手術が必要です。

### 猫の臍ヘルニアの 原因とは

臍輪の閉鎖不全によって起こります。

臍輪は、胎児期に母体とつながるへその緒として血管が出る部分で、出生後、へその緒を切ると内側に腹膜が形成され、自然に閉じる部分です。そこが完全に閉じ切らなかった場合や、閉じきる前に脂肪などが挟まって閉じた場合に臍ヘルニアとなります。遺伝などで起こる可能性も示唆されていますが、詳細は不明です。



## 猫の臍ヘルニアの 好発品種について

好発する品種はありません。  
特にありません。

## 猫の臍ヘルニアの 予防方法について

予防方法はありません。

ヘルニアを予防する方法はありません。

ヘルニアのふくらみは子猫の時から確認することができまので、経過をよく見て、必要があればすぐ治療ができるように心がけましょう。



## 猫の臍ヘルニアの 治療方法について

手術で整復します。

ヘルニアを治す方法は外科手術です。

腸や脂肪が脱出している穴を縫合して閉じる手術を行います。

穴が小さく、たまに脂肪が出ては戻る、という程度であれば、あえて

そこを修復するためだけに手術することは少なく、経過観察し、避妊・去勢手術で麻酔をかけた際に

一緒に整復することが多くなります。

一方、腸管が出ている場合や、以前より膨らみが大きくなった、ヘルニア輪が大きくなったという場合には、将来的に腸閉塞につながる可能性が高いので、予防的に手術で整復します。

嵌頓ヘルニアとなり、腸閉塞が生じた場合は緊急手術が必要です。嵌頓した腸は血行障害によって

壊死してしまうので、その部分を切除し、腸と腸をつなぐ手術が必要になります。

腸閉塞を起こしてしまうと痛みや吐き気などを生じ、全身状態も非常に悪くなりますので、そうなる前に予防的に手術をしておくことをお勧めします。



### おすすめ商品

#### 毎日散歩

グルコサミン&イミダゾールペプチド



猫用

カツオ味(錠剤)



犬猫兼用

ミルク味(粉末)

#### 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」は関節の健康維持のために8種類の成分(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[モエギガイ]、MSM)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。全猫種が食べやすいカツオ味(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。

# Happy Horoscope

幸せを呼ぶペット占い

2025  
10/1~  
10/31

Aries

## 牡羊座

3 / 21 ~ 4 / 19

今月は、こまめな声掛けがラッキーを呼びそう。愛犬にははっきりと大きな声で呼びかけて、ほめるときは大きめに。愛猫には静かにやさしく声をかけることがポイントです。爪切りは吉です。



Taurus

## 牡牛座

4 / 20 ~ 5 / 20

今月は、体も心も元気にあふれていて食欲もアップしているようです。おやつのおねだりによる食べ過ぎは注意。転がすとフードが出てくる知育おもちゃやゲームで遊ぶとラッキーを呼びそう。



Gemini

## 双子座

5 / 21 ~ 6 / 21

のんびりだった先月と異なり、今月はラッキーとアンラッキーが交互に目まぐるしく訪れる月になりそう。オーナー様は動揺せず、ゆったりとした態度で愛犬・愛猫と接することがポイント。



Cancer

## 蟹座

6 / 22 ~ 7 / 22

先月に引き続き、元気に過ごせそう。動物病院で健康診断を受けたり、相談したりするのもおすすめです。すみずみまでチェックしてもらいましょう。冬用のベッドをそろそろ用意すると吉。



Leo

## 獅子座

7 / 23 ~ 8 / 22

動物病院や公園、ドッグランなどでオーナー様もペットも新しい出会いがありそう。一目で気が合うとわかるような出会いになるでしょう。寝る前は、ブラッシングでの触れ合いがおすすめ。



Virgo

## 乙女座

8 / 23 ~ 9 / 22

先月はお疲れ気味だったペットたちも、だんだん元気になっていきそう。オーナー様と楽しく遊んで触れ合う時間を増やしていけば、さらに元気になるていくでしょう。歯みがきは吉です。

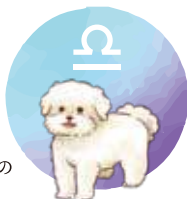


Libra

## 天秤座

9 / 23 ~ 10 / 23

注目の的だった先月の人気運も、徐々に落ち着いてきています。そんな今月は、のんびり「日向ぼっこ」がおすすめです。お日さみのさす快適なエリアに愛犬・愛猫の敷物を敷いてあげましょう。



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、耳の中などて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

今月は全般的に好調の波に乗っていて、ペットたちのご機嫌いいでしょう。新しい遊びやゲームにチャレンジしたり、体をうごかしたりするのにもぴったり。夜は触れ合いタイムを作って。



Capricorn

## 山羊座

12 / 22 ~ 1 / 19

何となくペットたちが言うことをあまり聞いてくれない月になりそう。マイペースに過ごしているので、危険のない限り少し放っておく方が吉を呼びます。ただし食べ過ぎだけは要注意。



Aquarius

## 水瓶座

1 / 20 ~ 2 / 18

今月はおしゃれが吉を呼びそうです。首輪やハーネス、ウェアなどで楽しんでみて。オーナー様のお洋服とカラーを合わせるとチャレンジしてみるといいでしょう。明るいカラーがおすすめ。



Pisces

## 魚座

2 / 19 ~ 3 / 20

今月は意識してゆったりと過ごすのがおすすめ。愛犬のお散歩コースは、緑豊かなルートを選ぶと癒されます。愛猫には、窓の外が見える場所にベッドを置いてあげるとラッキーを呼びそう。







# 「冷え」は 万病の元!?

## 老化を遅らせる健康法

昔から「冷えは万病の元」と言われてきました。

「冷え」というのは、体の中心にある、重要な内臓に血流を回し、特定の温度を保つのに精一杯で、末端まで血流が行かない状態で、老化の進行を早め、さまざまな不調を引き起こす土台となります。

そんな「冷え」がもたらすリスクと、日常生活で実践できる

「冷えにくいカラダ作り」のための対策を紹介します。

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。

## 「なんとなく不調」 に悩んでいませんか？

「なんだか最近、疲れやすい」「寝ても回復しない」「肌の調子が悪い」「気分がすぐれない」——そんな症状に悩んでいる方、いらっしゃいますか？

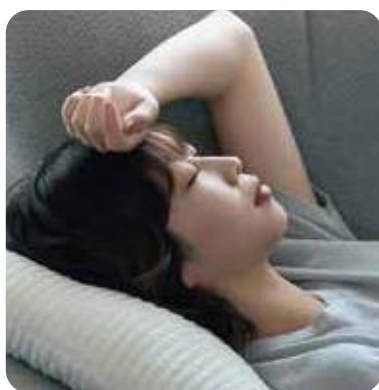
もしかしたらその症状、「冷え」から生じているかもしれません。昔から「冷えは万病の元」と言われてきました。

「冷え」というのは、ものすごいざっくりとした言い方をすると「血の巡りが悪くなっている状態」です。体の中心にある、重要な内臓に血流を回し、特定の温度を保つのに精一杯で、末端まで血流が行かない状態。

単に「寒い」と感じるのとどこぞまで、免疫・血流・代謝・ホルモンバランスなど、体のあらゆる機能を低下させてしまっているイメージがつきやすくなってくるかと思えます。

体が冷えている状態は、老化の進行を早め、さまざまな不調を引き起こす土台となります。

今回は、そんな「冷え」がもたらすリスクと、日常生活で実践できる「冷えにくいカラダ作り」のための対策を紹介します。



## 冷えが老化を 加速させる理由

年齢とともに基礎代謝、つまり身体中に血液を巡らすその機能が落ちてくる、ということはもうすでに実感されている方が多いかと思えます。

こうした加齢による体の変化の原因としては、年齢や体質以上に、生活習慣に起因する割合が7〜8割と言われています。細胞の酸化や日々外敵と戦うことなどによって引き起こる炎症、ホルモン分泌の変化などが関係していますが、それらを間接的に進行させるのが「冷え」です。

冷えた状態が続くと、毛細血管の血流が悪化し、皮膚や筋肉、臓器への酸素・栄養供給が滞ります。腸の働きも鈍くなり、便秘の原因となります。

栄養の吸収が悪くなり、老廃物の排泄がままならなくなってきました

ので、免疫力の低下も起こりやすくなります。

肌の水分の元は血液ですから、その巡りが悪くなれば当然のことながら肌はくすみ、乾燥しやすくなり、髪は細くパサついてしまいます。

また、体温が1℃下がると基礎代謝は約12%、免疫力は約30%も低下するという「都市伝説」もございます。

こちらに関しては、私が掌握できる限り、確固たるエビデンスはないのですが、体温が下がると、代謝や消化機能、免疫の機能が著しく落ちることは医学的にも事実であり、「冷えているだけ」で老化のスピードが上がリ、病気にもかかりやすくなるリスクとなりえることは確かです。



## あなたの「冷えタイプ」をチェック

体のどこが「冷え」るのか、場所によって症状は異なります。これらを把握することで、効果的な対策が立てやすくなります。

### ●「一時的な冷え」

ストレスや睡眠不足、無理なダイエットなどで一時的に冷えている状態。できればこの段階で、生活改善に着手し、リセットしておきたいところです。

### ●「末端の冷え」

手足が常に冷たいタイプ。内臓はギリギリ温まっている状態。ホルモンバランスや自律神経の乱れが原因となることがあります。

### ●「内臓の冷え」

下腹部や太ももが冷たい。  
(一方で手足は暖かかったりすることもある。)  
代謝の低下や筋肉不足、内臓機能の低下が背景にあります。

### ●「全身の冷え」

手足も内臓も冷えてしまっている状態、全体的に体温が低く、疲れやすい・風邪をひきやすい。低血圧気味だったり、基礎代謝が低下している可能性が示唆されます。

## 老化を遅らせたい！

### 「温活」習慣

こうした「冷え」症状におすすめなのが以下の習慣です。できそうなものから日常に取り入れて、冷えにくく、若々しい体をキープできるよう、今から早速行動しましょう。

#### 1. 朝は白湯からスタート

結構流行っていますよね、寝起きに白湯を一杯飲む習慣。内臓が温まり、代謝がゆるやかに上がります。



#### 2. 「しゃべりながら1日20分運動」で筋肉を増やす・動かす

筋肉は熱や血流を生み出すエンジンです。  
放っておくとどんどん落ちてきてしまうので、年々パンプアップしていかなくてはなりません。

とはいっても、アスリート並みに頑張る必要はないのです。

喋りながら動かせる強度で、1日の「合計」が20分、つまり2分が10回でもOK！

とくに太ももやお尻など大きな筋肉を意識して動かすこと、つまり家のお片付けやウォーキング、軽いスクワットが◎なんです。



#### 3. 温かい食べ物・飲み物を意識

根菜類(にんじん・ごぼう・しょうが)やスパイス(シナモン・カレー)、鍋料理をうまく取り入れましょう。飲み物は極力常温・ホットで。



#### 4. お風呂はシャワーで済ませず湯船に浸かる

これですね…ぜひともやっていただきたいです。

38℃~40℃のお湯に10~15分ほど。リラックス効果も高く、睡眠の質も改善します。



## 5.「首」のつく部位を冷やさない

首・手首・足首は太い血管が皮膚の近くにあるため、冷えやすく体温に直結するのです。スカーフやレッグウォーマーなど、うまく活用してくださいね！

## 6.睡眠の質を高める

冷えは睡眠の質低下による自律神経の乱れとも直結します。日内リズムを崩さないように。メラトニンなどの「睡眠サポート系サプリ」を活用するのも一手ですね。



## 温めれば、カラダは変わる

「冷え」を侮ってはいけません。たかが冷え、されど冷え。「冷えていくかも」と気づいたときには、すでに代謝や免疫が落ち始めている可能性もあるわけです。年齢を重ねるほど「熱を生み出す力」が衰えてくるため、40代以降は意識的に「温める」行動を積み重ねねばならない機会が増えてきますが、「ここで脱落しないことが大切です。」

まず「体の冷えを取ること」がアンチエイジングへの近道かも！？今からでも、ぜひ始めてみてくださいね！



## 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」を過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。





# 運動にプロテインは必要？

運動習慣がありプロテインを飲んでいる、という方は多いのではないのでしょうか。今回の記事ではまずタンパク質の重要性から始め、プロテインの効果や摂るタイミングについて話を進めていきます。

管理栄養士 中村 咲羽

## タンパク質の重要性

タンパク質は体を作るものになるため、必要不可欠な栄養素です。

タンパク質は複数のアミノ酸がつながってできています。

体内で合成されるアミノ酸もありますが、食事から摂取しなければいけないものもあります。

そのため、運動習慣の有無に関わらず、体に必要なタンパク質を食事から摂取することが重要です。

タンパク質を多く含む食品は、肉、魚、大豆・大豆製品、卵、乳製品などです。

食事から摂取することが基本で、プロテインはあくまでも「補う」という形で考えていきましょう。

日本人の食事摂取基準（2020年版）によると、18歳～64歳の方で1日のタンパク質推奨量は男性65g、女性50g程度とされています。

●肉、魚1食分

(80～100g)：15～20g

●卵1個：6g

●牛乳コップ1杯

(200ml)：6g

●木綿豆腐1／2丁

(150g)：10g

ほどのタンパク質が含まれ、これらをバランスよく摂ることが大切です。

## プロテインなしでも運動に効果はある？

前述のとおりタンパク質は食品に含まれているため、日々の食事から必要なタンパク質を摂取できれば、プロテインなしでも十分効果があるといえます。

運動後にタンパク質を摂ると、疲労した筋肉への栄養補給になります。ゆえに卵や牛乳を飲むなど運動後のタンパク質摂取を習慣にすると良いです。

ただ、プロテインは食品からタンパク質を摂るよりも体への消化吸

収が早いので、運動習慣のある方や筋肉をつけたい方はプロテインを摂取することでより効果が得られると考えられます。

また、普段の食生活でタンパク質が不足していると感じる方も補う形での摂取がおすすめです。

プロテインといっても種類があり商品も様々なので、次項目で詳しく説明します。

## プロテインの種類

プロテインは大きく分けて3種類あり、牛乳由来のホエイプロテイン、カゼインプロテイン、大豆由来のソイプロテインです。

ホエイプロテインは水に溶けやすく、消化吸収が速やかです。そのため、運動後の筋肉への栄養補給にぴったりです。

カゼインプロテインは水に溶けにくく、消化吸収が緩やかです。そのため満足感がよく、腹持ちが良いです。食事で不足するタンパク質を補うなど栄養サポート

としておすすめです。

ソイプロテインには大豆イソフラボンが含まれています。

大豆イソフラボンは女性ホルモンのエストロゲンに似ているので、運動習慣のある女性にぴったりだといえます。

また種類だけではなく形状にも種類があり、粉末タイプ、バータイプ、ゼリー飲料など様々です。種類・形状ともに商品の中から自分に合ったプロテインを見つけることが大切です。

## 運動後のプロテイン摂取の効果

運動後の筋肉はとても疲弊しており、いわゆる栄養不足の状態です。タンパク質によって筋肉は元気になるため、運動後のタンパク質摂取が重要になってくるわけです。

また運動後は栄養素の吸収が速やかで、タンパク質を摂取することで効率よく筋肉の合成に使わ

れます。

具体的には、運動後30〜45分以内のプロテイン摂取が効果的です。

ではなぜこの時間内なのか。

それはタンパク同化が45分までがピークだからです。

このタンパク同化というのは、アミノ酸がタンパク質へ変わり筋肉を形成することです。

タンパク同化が高いこのタイミングにタンパク質を摂取することで、より筋肉が作られやすくなり効果的なのです。

## まとめ

タンパク質は体をつくるものになるため、運動の有無に関わらず必要不可欠なものです。

運動習慣のある方はプロテインが勧められますが、あくまでも食事からのタンパク質摂取が基本です。

プロテインはさらに効果を期待するために「補つ」形で摂取がおすすめです。

運動後30〜45分がゴールデンタイムで、この時間にタンパク質を摂取してあげると、筋肉形成が活発になります。

そのため運動後のプロテイン摂取は効果的であるといえます。

プロテインは様々な種類があるので、目的に合った自分にぴったりなものを見つけられると良いですね。

普段から栄養バランスの取れた食事をした上で、運動をすることが大切です。

タンパク質が不足していると感じる方やさらなる効果を期待する場合など、目的に合わせて適切にプロテインを利用していきましょう。



## おすすめ商品

### NUMBER SUPPLEMENT 14 | スルフォラファングルコシノレート & 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グルコシノレートが含まれます。スルフォラファング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。



# なんだか飲み込みにくくなってきた.....

## そんな時の食事のポイント

「食事中にむせたり、喉にひっかかる感じが.....」

ご自身やご家族のことでこんなお悩みはありませんか？

飲み込みやすい食事のポイントをおさえて、脱水や栄養不足を防ぎましょう。

管理栄養士 青山 愛果

「食事中にむせたり、喉にひっかかる感じが.....」

「ご自身やご家族のことでこんなお悩みはありませんか？」

食べ物や飲み物を「ゴックン」と飲み込み胃まで送り込む一連の動きを「嚥下（えんげ）」といいます。

嚥下がしづらくなった状態を放置すると、水分不足になり脱水を起こすリスクが高くなります。

肉や魚などのパサパサしやすいものは特に飲み込みづらい食材です。

これらの食材がとりづらくなると、たんぱく質不足にも繋がります。

飲み込みやすい食事のポイントをおさえて、脱水や栄養不足を防ぎましょう。

### 1. とろみが付いたメニューを選ぶ

水のようにサラッとした液体は、飲み込みづらいものの代表です。

飲料や汁物はとろみをつけると飲み込みやすくなります。

飲み物は葛湯にしたり、汁物は片栗粉でとろみをつけたものやポタージュ

スープにすると良いでしょう。

カレー、シチュー、麻婆丼は主食・主

菜・副菜が揃って栄養バランスが整えやすくおすすめです。

とろろを活用する方法もあります。

最近ですりおろした状態のものが販売されており、とても便利です。

ごはんやまぐろのたたきと和える、のど越しが良くなるのでお試しください。

### 2. ツルンとしたゼリー状のメニューを選ぶ

のど越しがなめらかなものは、食欲が無い時にも食べやすくスムーズに飲み込むことができます。

絹ごし豆腐や卵豆腐、茶碗蒸しなどはたんぱく質補給にもぴったり。

デザートには、栄養価の高い牛乳や卵が使用された杏仁豆腐やプリンも良いでしょう。

### 3. 肉・野菜はやわらかくなるまで煮込む

繊維が硬くなりやすい肉や野菜はしっかりと煮込むことで柔らかくなります。

肉類は加熱前にフォークで穴を開けると、繊維が壊れて柔らかく仕上がります。

煮込み料理には鶏もも肉、豚ばら肉、じゃがいも、人参、キャベツがおすすめです。

圧力鍋を活用すると、短時間で柔らかく煮ることができます。

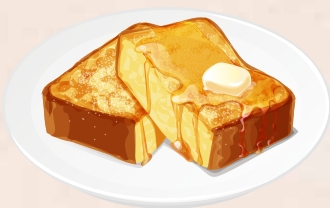
仕上がりが硬すぎる場合は細かくほぐしてあんかけにすると食べやすくなります。

### 4. パサパサするパンや芋は適度に水分を含ませる

水分の少ないパンや芋は唾液を吸収してふくらみ、塊になって喉に詰まりやすくなります。

パンはフレンチトーストやパンブディングなどし

つとりと仕上げたものをおすすめです。芋は、バターや牛乳を加えてマッシュポテトにすると食べやすくなります。



## 飲み込みにくくなった時の おすすめメニュー4選

のご越しの良いものを選ぶようにすると、使う食材が偏りがちになります。栄養バランスの良さと食べやすさを両立するメニューを4つ紹介します。

### 1. 雑炊はたんぱく質とビタミン・ミネラルを一緒に摂れる

お粥は飲み込みやすいですが、量をたくさん食べるのは大変です。

雑炊にすると1品で主食・主菜・副菜を兼ね備えた料理になり、1品で栄養バランスが整います。

雑炊に加える食材は卵やしらす、ひき肉、ツナ缶、チーズをおすすめします。どれもたんぱく質補給になり、お米と馴染んで食べやすいです。

細かく刻んだ大根や人参、きのこを入れるとビタミン・ミネラル・食物繊維も一緒に摂れます。

調理する際に加える水を牛乳やトマトジュースにすると、食材を増やさず栄養価を高められます。

### 2. 野菜不足解消にはポタージュスープが最適

繊維が気になる葉物野菜やゴボウ・キノコなどの硬い野菜をとりたい場合はポタージュスープが最適です。飴色になるまで炒めた玉ねぎと一緒に煮込み、ミキサーにかけ、牛乳を加えて作ります。

味付けにコンソメと塩コショウを加えて完成です。エノキやじゃがいもを加えるところみがついて、飲み込みやすくなります。

粒が残らないように、しっかりとミキサーにかけることがポイントです。更になめらかにしたい場合は、裏こしをしましょう。

### 3. 肉を食べやすくするならハンバーグがベスト

肉には良質なたんぱく質が含まれており、飲み込むための筋肉を維持するために大切なたんぱく質源のひとつです。

肉を食事に取り入れる際は、豆腐を混ぜて「豆腐ハンバーグ」にする

とやわらかく仕上がります。

焼くときのコツは焦げ目を付けすぎないこと。表面が硬いと喉に残りやすくなるため、水を加えて蒸し焼きにすると良いでしょう。

出来上がったハンバーグにはそのままの付いたデミグラスソースや和風あんかけをかけると食べやすさとおいしさが両立できます。

### 4. 魚は骨なしにしてレンジで蒸すと食べやすい

魚は骨が喉にひっかかることを心配して控えている方もいらっしゃるかと思います。

しかし、魚はたんぱく質を多く含むだけでなくDHAやEPAなどの必須脂肪酸が含まれていて、健康のために積極的にとりたい食品です。

飲み込みに不安がある方は、骨抜き済みの切り身や刺身用の魚を選ぶことで安心して食べられます。

加熱しすぎるとパサパサしやすく、特に焼き魚は表面が硬くなりがち。レンジ調理なら、短時間でしっかりと

と仕上がります。

魚に少量の水や酒をかけ、ラップをして600Wで2分が加熱時間の目安です。火が通っていない場合は10秒ずつ加熱時間を追加しましょう。

### まとめ

食事中にむせたり、食べ物が喉にひっかかりやすくなると食欲が落ちる一因になります。

水分や栄養が不足した状態が続くと脱水や筋肉量の低下につながるため、飲み込みやすさと栄養バランスを両立した食事をとることが大切です。

食材はやわらかくし、ところみをつけると食べやすくなります。

調理が難しい場合は、市販の介護用食品や栄養補助食品を使うこともおすすめです。





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<br>(税込価格) | 通常1袋                      | 5%OFF<br>通常2袋              | 8%OFF<br>通常3袋              | 11%OFF<br>通常4袋             |
|---------------|---------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|
|               | 5,480円<br>1袋当たり<br>5,480円 | 10,412円<br>1袋当たり<br>5,206円 | 15,123円<br>1袋当たり<br>5,041円 | 19,508円<br>1袋当たり<br>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<br>(税込価格) | 5%OFF<br>定期1袋             | 10%OFF<br>定期2袋            | 13%OFF<br>定期3袋             | 16%OFF<br>定期4袋             |
|---------------|---------------------------|---------------------------|----------------------------|----------------------------|
|               | 5,206円<br>1袋当たり<br>5,206円 | 9,864円<br>1袋当たり<br>4,932円 | 14,301円<br>1袋当たり<br>4,767円 | 18,416円<br>1袋当たり<br>4,604円 |

#### 50gお試しセット

[1袋内容量] 50g

| お試しセット<br>(税込)<br>※お試しセット<br>は何度でも<br>ご注文頂けます。 | 3袋セット<br>(計150g)      | 3袋セット×2<br>(計6袋 300g)   |
|------------------------------------------------|-----------------------|-------------------------|
|                                                | 990円<br>1袋当たり<br>330円 | 1,870円<br>1袋当たり<br>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」<br>「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」<br>※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  
保湿度を高める※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 | <b>3,883</b> 円(税込) | 送料・手数料別途<br>頂きます |

### ●毎月お届けコース(10%引き)

| 数量 | <sup>10%<br/>引き</sup> ご購入金額 | 備考           |
|----|-----------------------------|--------------|
| 1袋 | <b>3,495</b> 円(税込)          | 送料・<br>手数料無料 |

### ●2ヵ月ごとにお届けコース(15%引き)

| 数量        | <sup>15%<br/>引き</sup> ご購入金額 | 備考           |
|-----------|-----------------------------|--------------|
| 2袋        | <b>6,602</b> 円(税込)          | 送料・<br>手数料無料 |
| 1袋<br>あたり | <b>3,301</b> 円(税込)          |              |

### ●3ヵ月ごとにお届けコース(20%引き)

| 数量        | <sup>20%<br/>引き</sup> ご購入金額 | 備考           |
|-----------|-----------------------------|--------------|
| 3袋        | <b>9,318</b> 円(税込)          | 送料・<br>手数料無料 |
| 1袋<br>あたり | <b>3,106</b> 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  
愛玩動物飼育家連合会・ペットオーナー様会

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