

## 第 1 章

# 犬と猫を知る

獣医師／獣医行動診療科認定医／伴侶動物行動カウンセラー：藤井仁美  
ヒューマン・ドッグ トレーナー：須崎 大

パートナーの健康を考えるためには、  
「身体的に健康かどうか」だけでなく、パートナーと  
どのように関わるかを考え、パートナーの「心の健康」や  
「周囲の環境に配慮すること」も重要です。  
この章では、犬と猫はどういう動物なのか、  
私たち人間は動物とどのような態度で  
関わるべきなのか、について考え、パートナーである  
犬や猫と理想的な関係を築くための基礎を学びます。

# 1

## SECTION

## 2

## 犬と猫を知る

つまり、私たちは動物の代弁者として、俯瞰的にものごとを考える必要があります。

犬や猫と人間はまったく違う種類の動物です。言語を介した意志の疎通はできませんし、それぞれの文化や習性、行動学的特徴はまるで異なります。この両者が同じ空間で共に生活するわけですから、日々の生活の中で何らかの摩擦が生じたとしても不思議なことではありません。むしろ必然のことと考えるべきでしょう。犬や猫が持つ文化や習性、行動学的特徴を理解しないまま人間の価値観や立場を一方的にあてはめようとするのは、お互いの関係をゆがめた形にしてしまいます。それは犬や猫にとっても、そして人にとっても大変不幸なことです。

その典型的な例が、「問題犬・問題猫」という呼称です。果たして世の中に「問題犬・問題猫」は存在し、「自分は問題を抱えている」と考える犬や猫は存在するのでしょうか。

例えば犬の場合、トイレの失敗（マーキング）、迷惑吠え、唸ったり噛んだりといった攻撃的な行動など。猫の場合、人や同居猫に攻撃的になる、トイレの失敗や糞尿によるマーキング、爪とぎで家具を傷つけるなどです。

これらの中には、犬や猫の生態や行動傾向を正しく理解せず、人間の極めて一方的な視点から見ることによって、元々その種としては正常である行動を、人の立場から見て不都合という理由だけで行動問題と捉えてしまっているケースが多く存在します。

犬や猫の存在そのものを「個」として認め、人間とは違う動物であることを正しく認識すること、これこそが「犬が犬であること、猫が猫であることを尊重する」ということなのです。

また私たちは、人間社会に犬や猫を取りこんだ責任を果たすという意味でも、彼らのことを知り、彼らの立場で考え、そして彼らに敬意を払って暮らす義務があります。動物を擬人化したり、過度に敬う必要はなく、常に犬や猫を優先させなくてはならないということではありません。状況によっては、どうしても人の都合に合わせてほしい場面もあるでしょう。しかし、そのような場面においてこそ、彼らのことを正しく理解できているか否かで、対処の仕方や気の持ちように大きな違いが生まれるはずですよ。

## コラム：野生動物からの気づき

犬の場合、よく「無駄吠え」という表現を見聞きしますが、本来動物は「無駄」なことに自分の大事なエネルギーを費やすことはしません。例えば、自然界で食物連鎖の王者に君臨するライオン。そのライオンのたてがみはオスにしかありません。一般にオスにあってメスにないものは、威厳を示す象徴的なものか、メスの気を引くためのものであって、具体的な働きをするものではありません。生きるために必要なものであれば、メスにもあるはずだからです。たてがみが大きければ体重を増やさずに、身体を大きく見せることができます。実際に身体を大きくしては、それこそ動きがにぶくなる上に、食べる量も多くなり、自然界で生きていくのにはかえって不利になるのです。

また、たてがみは噛みつかれた時に致命傷とならないよう首を守る働きをしているとも考えられています。つまり、動物は必要な物しか身につけないし、無駄にエネルギーを消費することはないことを示しています。

では、誰にとって「無駄」であり「問題」と映るのか。それはまさに私たち人間、オーナー（飼い主）です。動物がサバンナやアマゾンで暮らしていたら問題にならないことも、人間社会の限られた空間に閉じ込められることで、その動物の素行や行動習性が「人間にとって」問題と映るのです。

## ① 本来の習性を知る

## 【1】 犬の習性

## ◆ 捕食動物である

捕食動物として、獲物を探し、追いかけて、噛みつき、引き裂き、食べる、という本能があります。したがって、獲物を探したり追跡したりするときのように地面や床をくんくん嗅ぎながら探索する、動くものに対して敏感に反応する、逃げるものを追いかける、などの行動が見られます。そして、捕まえた獲物を殺して引き裂くことができるだけの強力なあごと鋭い歯を持ち合わせています。

## ◆ 高い社会性を持ち集団で行動する

犬は群れを形成する動物です。互いにコミュニケーションを取りながら、仲間同士の争いごとを避け、協調しあいながら群れを維持しています。群れを形成することで、食糧を確保してわ

## 第 2 章

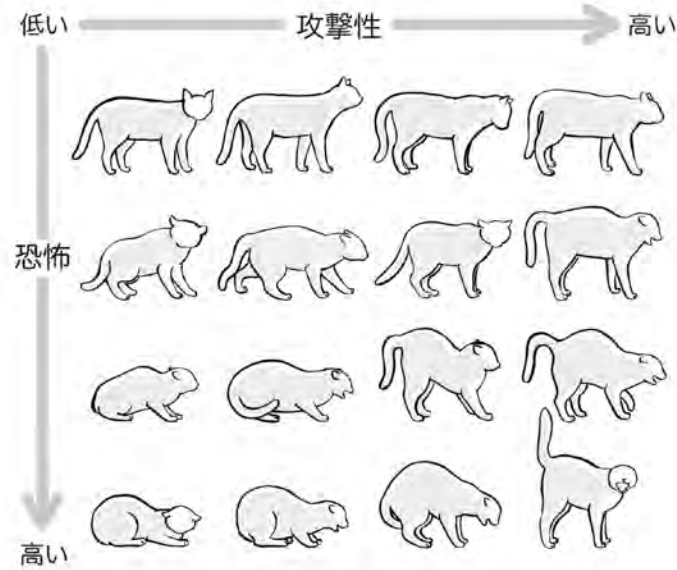
# 犬と猫のストレスを知る

獣医師／獣医行動診療科認定医／伴侶動物行動カウンセラー：藤井仁美  
ヒューマン・ドッグ トレーナー：須崎 大

この章では、第1章で学んだことを元に、  
犬や猫にとってのストレス、ストレスケアについて学びます。

# 2

猫のストレスに関連した姿勢の変化



この図の左から右へ移動するほど猫の攻撃性は高くなる。上から下へ移動するほど猫の恐怖は高くなる。  
文献「Behaviour Problems in Small Animals」より引用・改変

SECTION

3

ストレスへの対策・ストレスケア

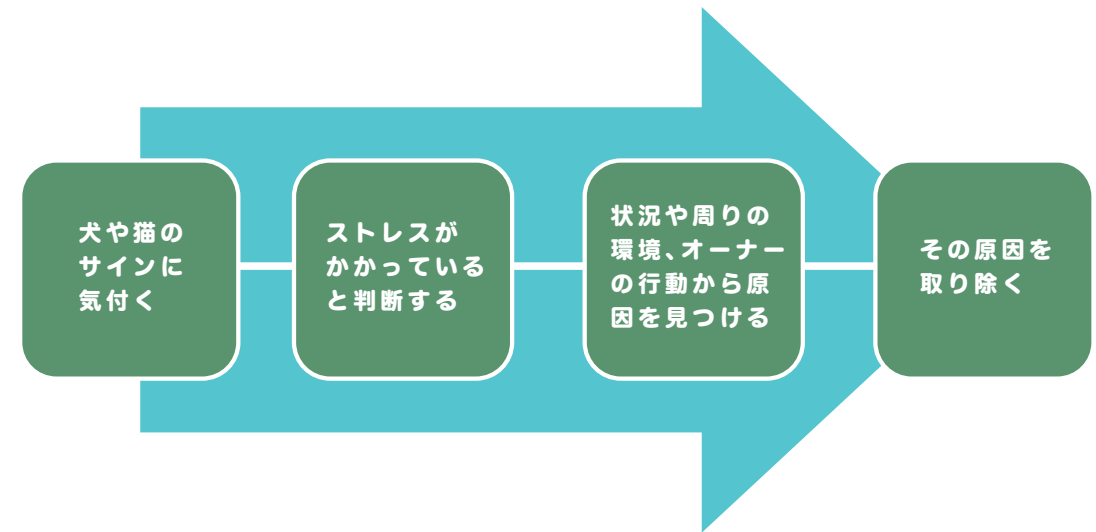
犬猫のストレスサインやシグナルを読み取れるようになったら、ストレスに対する対策やケアを行きましょう。さきほども述べたように、ストレスは自律神経系（特に交感神経）や内分泌系に刺激を与えますが、過度になるとそれらのバランスを崩してしまい、心理的・身体的状態に悪影響を及ぼします。また、一度高いストレスにさらされると、分泌されたホルモンなどの影響を受けた身体が元の状態に戻るには、数日かかるといわれています。過度のストレスによる悪影響を避けるためには、ストレスサインに気づいたらすぐストレスケアを行うとよいでしょう。ストレスケアには以下の方法があります。

① ストレスの原因を取り除く

パートナーがストレスを感じているかいないかをしっかりと観察し、過度のストレスを感じて

いる場合はまずその原因を取り除きます。  
原因を取り除くためには、まずは犬や猫のストレスサインに気づくことから始まります。ストレスがかかっていると判断したのち、その時の状況や環境、時にはオーナー自身の行動から、原因を見つけ、その原因を取り除きます。

ストレスの原因を取り除くプロセス



② ニーズを満たす

ストレスがない状態であったとしても、SECTION2-①に記載されているニーズが満たされない時間が続くことで、ストレスにつながる場合もあります。それぞれのニーズを満たすことは、大切なストレスケアとなります。

犬猫共通の生きていくためのニーズの他に、動物種としてのニーズを満たすことも必要になります。

POINT

犬猫のニーズを満たすことは、ストレスを感じていない健康な犬猫にとっても重要です。自分のパートナーは病気ではないから、またはストレスサインが出ていないからという理由でニーズを十分に満たしていない生活を送ってしまうと、満たされない生活のストレスは必ずパートナーに悪影響を及ぼすようになります。常にニーズを満たせているかを意識して生活しましょう。

1 犬と猫を知る

2 犬と猫のストレスを知る

3 犬や猫の食事

4 犬と猫の基礎栄養学

5 ペットフード

6 犬と猫の手づくり食

7 サプリメント

8 家庭でできる運動ケア

9 ホリスティックグルーミング

## 第 3 章

# 犬と猫の食事

獣医師／プレマ動物ナチュラルケアクリニック院長：羽尾健一

ホリスティックケアにおける、  
犬や猫の食事について基本的な考え方を学びます。

---

# 3

---

食事ごとのメリットとデメリット

	メリット	デメリット
ドライフード	<ul style="list-style-type: none"> <li>総合栄養食であれば一定レベルの栄養素をバランスよく摂ることができる</li> <li>保存しやすい</li> <li>与えやすい</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>水分含有量が極めて少ない</li> <li>高温で処理されるため、熱に弱い栄養素が破壊される率が高い</li> <li>食材に含まれる未解明の栄養素などを摂ることが難しい</li> <li>安全性への懸念</li> </ul>
ウェットフード	<ul style="list-style-type: none"> <li>総合栄養食であれば一定レベルの栄養素をバランスよく摂ることができる</li> <li>長期保存できる（未開封）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>高温で処理されるため、熱に弱い栄養素が破壊される率が高い</li> <li>食材に含まれる未解明の栄養素などを摂ることが難しい</li> <li>缶などのゴミの処理が手間である</li> </ul>
加熱手作り食	<ul style="list-style-type: none"> <li>新鮮で安全な材料を使うことができる</li> <li>消化しにくい食材も、加熱により消化しやすくなる</li> <li>個体ごとに調整ができる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>加熱によって栄養素がある程度破壊される</li> <li>材料の調達、調理に手間がかかる</li> <li>犬猫の栄養管理について学ぶ必要がある</li> </ul>
非加熱冷凍フード フリーズドライフード	<ul style="list-style-type: none"> <li>必要な生肉、骨、野菜、果物などの食材をバランス良く含み、食材本来の栄養効果を最大限に活かせる</li> <li>栄養管理や調理の手間なく生食を与えられる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>解凍、水で戻すなどの手間がかかる</li> <li>冷凍の場合は保存場所の確保が難しく、解凍後の衛生管理に注意が必要</li> </ul>
非加熱手作り食	<ul style="list-style-type: none"> <li>新鮮で安全な材料を使うことができる</li> <li>食物中に含まれる熱に弱い栄養素やプロバイオティクスなどを効率よく利用できる</li> <li>個体ごとに調整ができる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>材料の調達に手間がかかる</li> <li>個体によっては生の食材を消化できない</li> <li>衛生管理に注意が必要</li> <li>犬猫の栄養管理について学ぶ必要がある</li> </ul>

このように、それぞれの食事にはメリット・デメリットがあります。この後の章でそれぞれ詳しく学び、学んだことを踏まえて、パートナーの年齢や体格、体質、体調などを個体ごとに考慮しつつ、また家庭のニーズによって、各種食事をフレキシブルに組み合わせていきましょう。

SECTION 5

消化と胃腸の健康

【1】消化とは

「消化」とは、口から摂取した食物を分解して体内で利用可能な栄養素にする働きのことです。また消化された食物が栄養素となって小腸や大腸から体内に取り込まれることを「吸収」といいます。そして食物を摂取して分解・吸収し、栄養素を血液中に送り、不要物を体外に排泄しているのが消化器官です（各消化器官の詳細については、付録『犬と猫の生理学・解剖学の章』参照）。

消化の仕組みは、物理的消化と化学的消化に分けられます。

物理的消化とは、食物を砕いて細かくしていく作業で、口の中で咀嚼したり、胃の中で攪拌したりすることです。

対して化学的消化とは、血管を通るほど小さい分子にするために、化学的に細かく「分解」することです。このとき必要なのが消化酵素です。

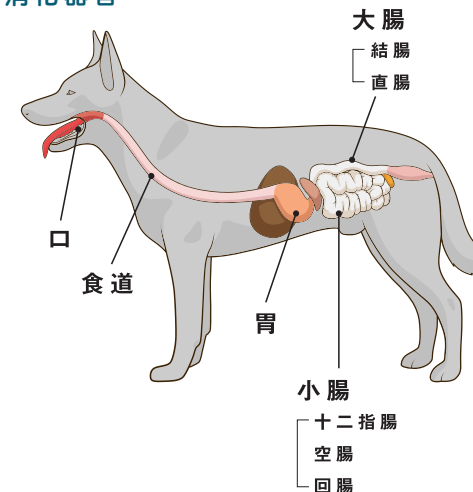
どんなに優れた食事を摂取していたとしても、消化器官の正常な働きなしに、健康状態を保つことはできないのです。

食事について詳しく学ぶ前に、消化器官の中でもっとも重要な胃腸について知っておきましょう。

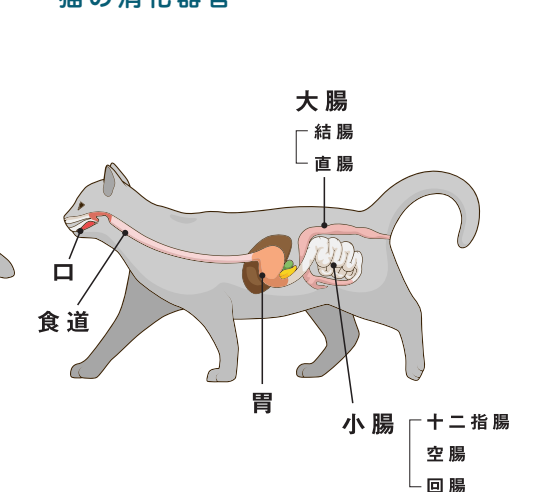
POINT

「何を食べるか？」を考える前に、「どのように消化・吸収・代謝されるか？」を知ることが大切です。

犬の消化器官



猫の消化器官



- 1 犬と猫を知る
- 2 犬と猫のストレスを知る
- 3 犬と猫の食事
- 4 犬と猫の基礎栄養学
- 5 ペットフード
- 6 犬と猫の手づくり食
- 7 サプリメント
- 8 家庭でできる運動ケア
- 9 ホリスティックグルーミング

## 第 4 章

# 犬と猫の基礎栄養学

ペットベッツ栄養相談代表/  
ペット栄養コンサルタント：奈良なぎさ

この章では、基礎栄養学を理解し、  
そのことが大切な家族の一員であるパートナーの健康管理に  
どのように影響するのかについて学びます。

# 4

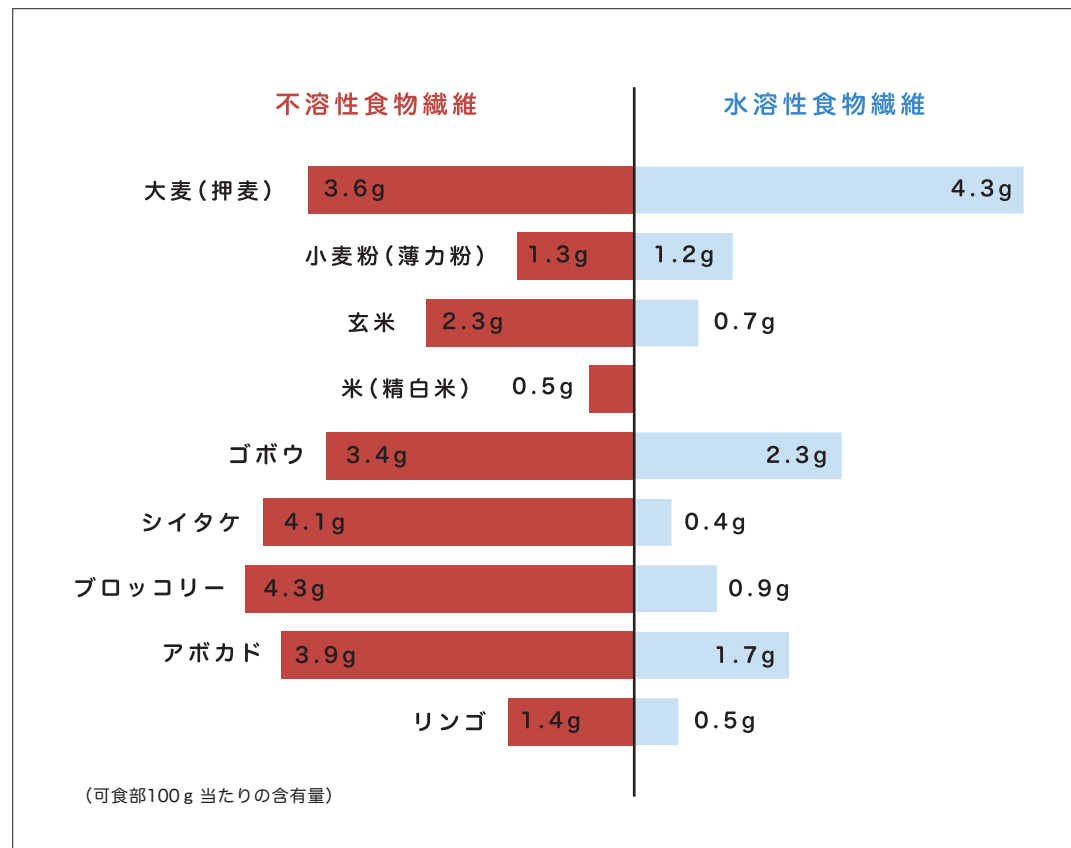


食物繊維の分類

	不溶性食物繊維	水溶性食物繊維
主な種類	セルロース、ヘミセルロース、リグニン、キチン	ペクチン、ガム質、グルコマンナン
主な含有食品	大豆、ゴボウ、小麦ふすま、穀類、キノコ類など	熟した果物、大麦、海藻類
主なはたらき	<ul style="list-style-type: none"> <li>蠕動運動*の刺激</li> <li>排便促進</li> <li>有害物質の吸着と排泄</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>腸内環境の適正化</li> <li>満腹感</li> <li>血糖値のコントロール</li> <li>コレステロールの低下</li> </ul>

\*蠕動運動：胃腸管の筋肉収縮で、この運動により食べ物が腸管を通過する。

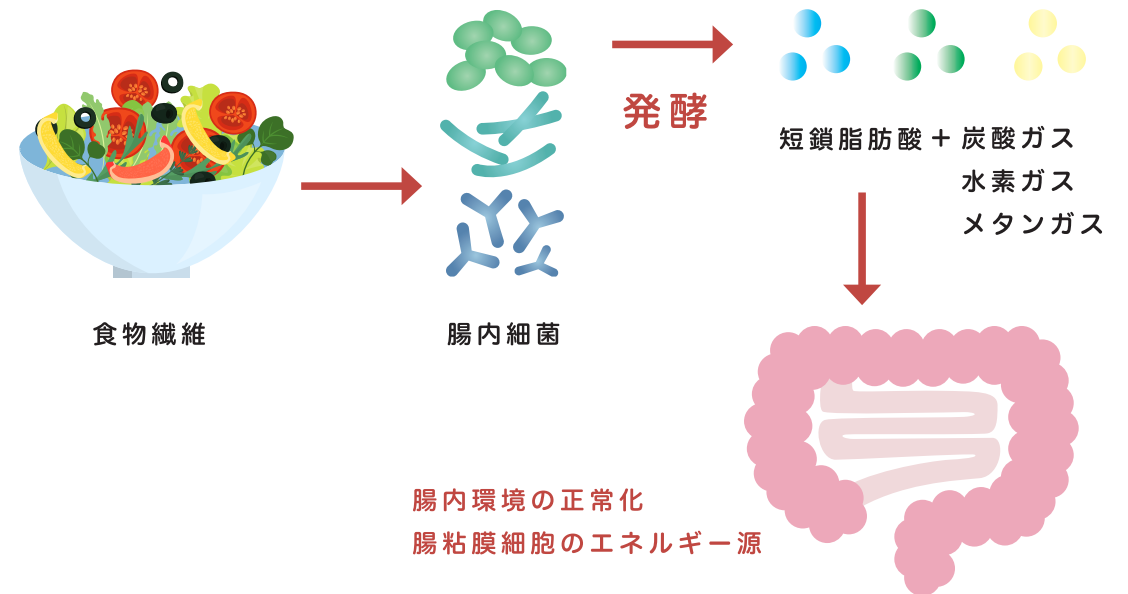
食品中の食物繊維の割合



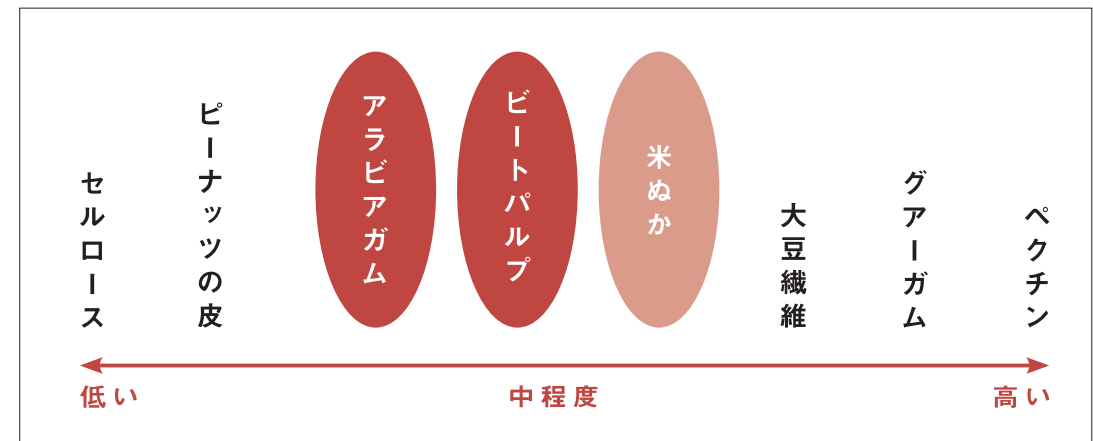
【4】食物繊維の発酵性

水溶性食物繊維には「発酵」する性質があります。「発酵」とは微生物が有機物を分解し、特有の最終産物をつくる現象です。食物繊維は腸内細菌により発酵され、「短鎖脂肪酸（酪酸、酢酸、プロピオン酸）」とガスを産生します。短鎖脂肪酸は腸壁細胞が再生するためのエネルギーを供給し、同時に腸内 pH を適性化し腸内細菌叢のバランスを整えます。一方で、過剰発酵は腸の蠕動亢進による下痢、ガスの過剰産生による鼓脹症などを生じます。ペットフードでは「中程度に発酵する食物繊維」として一般的に「ビートパルプ」が使用されています。

食物繊維の発酵



繊維の種類と食物繊維の発酵性



1 犬と猫を知る

2 犬と猫のストレスを知る

3 犬や猫の食事

4 犬と猫の基礎栄養学

5 ペットフード

6 犬と猫の手づくり食

7 サプリメント

8 家庭でできる運動ケア

9 ホリスティックグルーミング



## 第 5 章

# ペットフード

獣医師／ホリスティックケア・カウンセラー：伊東 希

近年あまりにも多くのペットフードが市販され、どのフードがよいのか、オーナーがその選択をしかねているのが現状です。多くの場合、コマースやパッケージ写真、価格による影響が強いようですが、最近インターネットやSNSの口コミに左右される傾向もあります。表面的な情報に左右されるのではなく、客観的にフードを選ぶことができるよう、ペットフードに関する基本的なことを学びましょう。

---

# 5

---

SECTION  
**3**

## ペットフードの選び方

では、これらの情報を元に、どのように選んでいけばよいのでしょうか。ここでは選び方のひとつをご紹介します。

見るべきポイントとしては、次の4つです。



### ① 栄養基準

#### 【1】一定ラインの必要栄養基準を満たしているかどうか

フードの栄養価を測るとき、AAFCO（米国飼料検査官協会）やNRC（国立研究審議会）、FEDIAF（欧州ペットフード工業会連合）の基準を満たしているかどうかはひとつの物差しになります。特に日本では「総合栄養食かどうか」が重視される傾向にあります。なかでも猫用の缶詰やレトルトパウチは総合栄養食ではなく、嗜好性を重視した一般食であることが多いため、毎日の食事として与える場合には、必ずどのような目的のフードなのかを確認をしましょう。

#### 【2】主原料は何か確認する

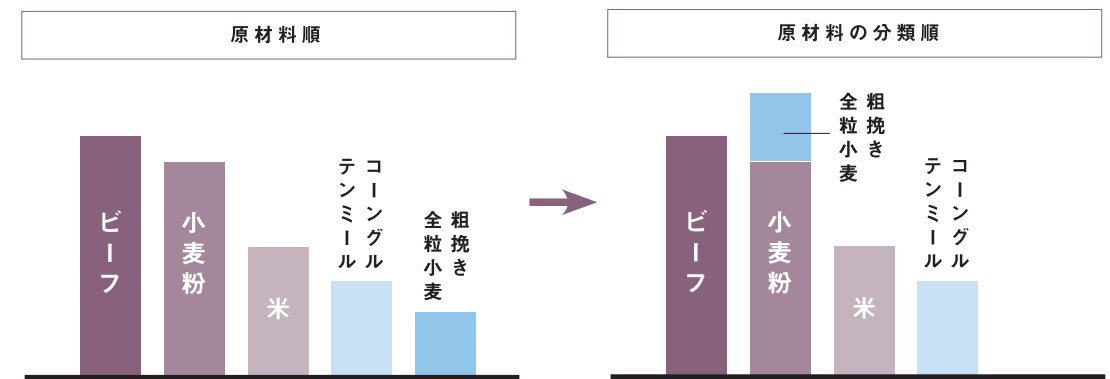
栄養基準を満たしていたとしても、食性に合ったレシピであることが重要です。原材料は使用量の多い順に記載されています。ドライフードは主要原材料欄の最初から3番目まで、缶詰は最初から2番目まで、その部分に動物性タンパク質が表示されているものを選びましょう。一般的に、動物性タンパク質は植物性タンパク質よりも消化吸収性が高いため、犬猫にとって効率よく栄養素を取り入れることができます。また同じ動物性タンパク質でも、「チキンミール※」よりも「鶏肉」の方が生物価は高くなります。

※チキンミール：日本国内で製造されたものは次のように定義される。食鳥処理場で処理された鮮度の良い鶏やそれに付随した皮や骨を加熱乾燥して粉末にしたもの。頭や首、内臓、脚などを含む場合もある。ただし、羽毛、糞などの腸内容物は含んではならない。（AAFCOの定義とは異なる）

一方、同じ原材料でもその名称を変え、何種類にも分割することで、その原材料表示の順位を下げているものがあります。そうすることで、好ましい原材料の順位を上げることができません。食品群を読むことで、こういった表示を理解することができます。

**具体例（下図参照）：**仮に「原材料：ビーフ、小麦粉、米、コーングルテンミール、粗挽き全粒小麦」と表示があった場合、原材料の先頭を見れば“ビーフベースのフード”と判断するのが普通ですが、よく見てみると2番目に“小麦粉”、5番目に“粗挽き全粒小麦”があります。これらは2つとも表記上は違いますが、原材料は小麦です。同じような原材料を2つにわけて表記することにより、実際は小麦が原材料に占める割合が一番高いにも関わらず、ビーフが一番多く含まれているように見えてしまうことがあります。フードメーカーは使用しているそれぞれの原材料の量は公表することはほとんどありませんが、このように推測することができます。

#### 具体例：パッケージの表示内容



#### POINT

そのフードが良いか悪いかではなく、ラベルの内容から、フードがどのような品質で、どのような栄養素を摂ることができるかを推察し、その上で、パートナーに合っているかどうかを考え、選ぶことが大切です。

1 犬と猫を知る

2 犬と猫のストレスを知る

3 犬や猫の食事

4 犬と猫の基礎栄養学

5 ペットフード

6 犬と猫の手づくり食

7 サプリメント

8 家庭でできる運動ケア

9 ホリスティックグルーミング

## 第 6 章

# 犬と猫のはじめての手作り食

ペットフードリスト／ペット栄養管理士：山本由能

ペットフードリスト／ペット栄養管理士：寺井理恵

この章では、はじめて手作り食をつくるオーナーが、  
自信を持って手作り食を与えられるよう、  
必要な栄養素や与えてはいけない食材など、  
手作り食の基礎について学んでいきます。

---

# 6

---

- ・分量は1日量です。1日2回食なら、1回分は2等分の量を与えます。
- ・犬のレシピは成犬で体重5kgの例を紹介しています。正肉の量やほかの食材に対する重量比は【体重別の正肉の給与量】も参考にしてください。

## 【1】犬のレシピ

### ◆成犬の手作り食レシピ例

#### 《材料》手作り食(成犬/体重5kg用/1日分の一例)

主な栄養素の構成	食材	参考量
タンパク質源	鶏ムネ肉皮つき	50g
	鶏ムネ肉皮なし	30g
そのほかの栄養素	鶏レバー	5g
	サケ	5g
炭水化物源	カボチャ※	35g
そのほかの栄養素	ニンジン	20g
	コマツナ	20g
	マイタケ	15g
	もずく(塩抜き)	10g
脂質源	オイル類(例:オリーブ油)	3g
そのほかの栄養素	カルシウムサプリメント	適量
炭水化物源	炊いた白米	30g

グレインフリー食やパートナーの必要カロリーが少ない場合、レシピから白米を外してください。手作り食は水分をたくさん含むことが大きな魅力です。パートナーの許容範囲内で、煮汁もできるだけ与えるようにしましょう。

※カボチャは炭水化物源として記載していますが、ビタミンやミネラルも多く含む食材です。



※画像の量はイメージです

#### 《作り方》

- ① 野菜類、海藻類はできるだけ細かく刻む。鶏ムネ肉は食べやすい大きさに切る
- ② 鍋に湯を沸かし、①と鶏レバー、サケを入れて茹でる
- ③ ②、白米、オイル類、カルシウムサプリメントを混ぜたら完成

#### 生で与える場合

人向けの生食用の新鮮な鶏ムネ肉とコマツナ、ニンジンのみ加熱なしにします。心配な場合は、鶏ムネ肉の表面のみ熱湯をかけて殺菌しましょう。コマツナやニンジンはできるだけ細かいみじん切りやペースト状にして与えます。生肉の常温放置は避けてください。

#### 嗜好性を上げるための工夫

食欲がないときなどは、油で炒めた肉のにおいて嗜好性が上がることがあります。

- ① 野菜類、海藻類はできるだけ細かく刻む
- ② 鍋に湯を沸かし、①を茹でる
- ③ オリーブ油を熱したフライパンで鶏ムネ肉、レバー、サケを炒める
- ④ ②と③、白米、オイル類、カルシウムサプリメントを混ぜたら完成

1 犬と猫を知る

2 犬と猫のストレスを知る

3 犬や猫の食事

4 犬と猫の基礎栄養学

5 ペットフード

6 犬と猫のはじめての手作り食

7 サプリメント

8 家庭でできる運動ケア

9 ホリスティックグルーミング

## 第 7 章

# サプリメント

医学博士／薬剤師／株式会社ノラ・コーポレーション代表取締役：金田俊介

この章では、サプリメントについて基本的なことを学んでいきます。  
サプリメントは通常の食事の補助的な役割であることを忘れず、  
特徴や与え方を理解しましょう。

# 7

## はじめに

- ・動物病院で診療を受けている場合、サプリメントを与える際は必ず獣医師に相談しましょう。
- ・サプリメントを使用して異変が見られたときは、すぐに与えることを中止して動物病院を受診してください。
- ・目安量をしっかりと守り、与えすぎないように気を付けましょう。
- ・健康の維持・増進には、バランスのとれた食事が何よりも重要です。

## SECTION

## 1

## サプリメントとは

まず人間用のサプリメントについてお話しします。日本の法令上はあくまでも食品として扱われており、サプリメントの定義というものはありません。一般的には「栄養成分や薬効成分などを普段の食事の補助として摂取することで、疾病の予防や治療補助を含めた健康の維持や増進に寄与するような食品\*」のことを指し、栄養補助食品や健康補助食品と呼ばれます。サプリメントという呼び名は英語のダイエタリーサプリメント（Dietary supplement / 栄養補助という意味）から名付けられています。アメリカではサプリメント大国らしく、栄養補助食品健康教育法（DSHEA / ディーシェイ）という法律で「ビタミン、ミネラル、ハーブ、アミノ酸などの成分を含み、食事を補うもの（一部抜粋）」と定義づけられています。

日本では動物用のサプリメントは、愛がん動物用飼料の安全性の確保に関する法律（ペットフード安全法）の規制対象に含まれるため、ペットフードとして扱われます。人間用のサプリメント同様、定義はありませんが、上記太字の内容と同じことがいえるでしょう。つまり、「通常の食事にプラスすることで健康維持もしくは予防、あるいは治療補助に役立つもの」ということです。

※食品あるいは飼料である以上、「薬効」のある成分は含まれていないはずですが、ここでは一般的な理解のために「薬効」という言葉をあえて使用しています。また、法令上は疾病の「診断」や「予防」、「治療」に関わるようなものは食品や飼料として認められていません。もし医薬品（医薬部外品を含む）の承認・許可を受けていないのに「薬効」「治療」「予防」などを謳っている商品があれば、それは法令違反ですのでご注意ください。

## SECTION

## 2

## サプリメントの使い方

## バランスのとれた食事を基本にする

サプリメントで最も重要なのが「通常の食事に足りない栄養素を補う」ということです。つまり、完璧な食事であれば栄養補助としてのサプリメントは必要ありません。ただ、ペットに完璧な食事を食べさせ続けるのはかなり難しいことでしょう。

例えば、必須脂肪酸は加熱することで劣化してしまうことが知られています。必須脂肪酸を含んだペットフードとラベルに書かれていても、その製造方法によってはあまり期待できないかもしれません。その場合はサプリメントで必須脂肪酸などを補う必要があるでしょう。

また、個体や体調によって必要な栄養素は異なります。ペットフードでは個体に合わせた栄養素を組み合わせることが難しいため、そのときどきに必要な栄養素をサプリメントで補うとよいでしょう。手作り食の場合は、添加物や鮮度・原材料への不安からは解放されますが、栄養バランスという点ではペットフードより劣ることがあります。ひょっとしたら手作り食にこそ、サプリメントが必要かもしれません。

身体のどこかにちょっとした不調がある場合、通常の食事からその不調までをカバーすることのできるものを摂取するには難しいことがあります。このようなときは栄養補助というよりは、ある程度の薬効が期待できるようなサプリメントを補ってあげましょう。

食事の質が低い場合は、サプリメントを加えることよりも食事自体を改善することが大切です。人間も動物も、健やかに暮らすためには毎日の食事がベースとなります。できる範囲で構いませんので、バランスのとれた食事を食べさせてあげましょう。無理をして続かないよりも、少しでもいいので改善した食事を続けていきましょう。そのうえで、それぞれの個体に必要なものをプラスアルファとしてサプリメントで補ってあげましょう。

## 過剰摂取は禁物

サプリメントを与える際に最も気を付けるべきことは、与えすぎないということです。食品でもサプリメントでも、過剰摂取は禁物です。サプリメントで副作用などが問題になることがあります。ほとんどの場合が過剰摂取によるものです。特にすでにバランスの取れた総合栄養食のペットフードを毎日与えている場合は、過剰摂取になる場合があります。ラベルなどに表

## 第 8 章

# 家庭でできる運動ケア

獣医師／麻生獣医科医院院長：上田 裕

食事と同様に、動物にとって運動は生きていくためにとても重要なことです。この章では、運動について基本的な知識、家庭でできる運動について学びます。

---

# 8

---

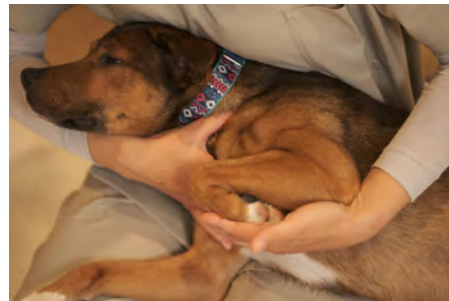


## ② ストレッチ

ストレッチ運動は、筋肉の弛緩・収縮をさせることで、筋肉や腱の柔軟性の促進や関節可動域を広げるといったメリットがあります。ただし、この場合も決して無理のない範囲内で運動をすることが重要で、過度のストレッチ運動は筋肉、腱、関節を痛める可能性があります。



このことにも考慮が必要です。関節炎や膝蓋骨脱臼、股関節形成不全など、基礎疾患がある場合は特に注意が必要です。



### 【前肢のストレッチ】

**屈曲：**指先（手の甲側）にオーナーの手を当てがい、指先からすべての関節を曲げるイメージでゆっくりと押しこむように屈曲させる。

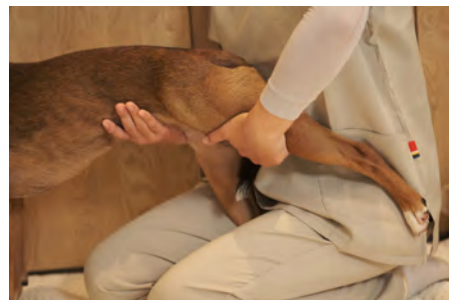


**伸展：**肩関節を支点に、肘関節を前方にゆっくりと押しだすように進展させる。筋肉や結合組織が最大限の長さになる位置で一旦静止し、その状態を15～30秒間維持します。  
その後、中立ポジションに戻します。  
1回のセッションで、これを20回繰り返します。



### 【後肢のストレッチ】

**屈曲：**趾先（肢の甲側）にオーナーの手を当てがい、趾先からすべての関節を曲げるイメージでゆっくりと押しこむように屈曲させる。



**伸展：**股関節を支点に膝関節を後方にゆっくりと押しだすように進展させる。  
筋肉や結合組織が最大限の長さになる位置で一旦静止し、その状態を15～30秒間維持します。  
その後、中立ポジションに戻します。  
1回のセッションで、これを20回繰り返します。

## ③ ホームエクササイズ

健康なパートナーの運動として、散歩以外に、専門的な道具を使わず、家庭にあるものを利用して行うエクササイズです。ちょっとした空き時間を利用してすることで、継続的なトレーニングを行うことができます。またオーナー自身が家庭内で行うことで、動物たちもリラックスした環境で行うことができるのは大きな利点となります。

十分な散歩が難しいシニア期のパートナーの健康維持のためや、猫にも適用できるものもあります。

※健康なパートナーのためのエクササイズです。疾患を抱えていたり、関節などに不安があったりする場合は、獣医師に相談して行うようにしてください。

### ◆ CM ダンス運動（画像と動画）

テレビのコマーシャルの時間（約2分間／回、4～5回／時間）に、前肢を持ち上げ、後肢のみで立たせる運動を行います。

パートナーの体高や体調などにより、高さを変えてください。



また、立たせることができる場合は、そのまま前後に動かしていきます。  
この運動をすることで後肢の負重を高め、筋力アップ、持久力アップに繋がります。また後肢の各関節の伸展運動にもなります。



### 【CM ダンス運動①】

オーナーが正座をした状態で、膝の上に前肢を乗せて行います。



### 【CM ダンス運動②】

オーナーが椅子に座り、膝の上に前肢を乗せて行います。

1 犬と猫を知る

2 犬と猫のストレッチを知る

3 犬や猫の食事

4 犬と猫の基礎栄養学

5 ペットフード

6 犬と猫の手づくり食

7 サプリメント

8 家庭でできる運動ケア

9 ホリスティックグルーミング

## 第 9 章

# 自宅でのホリスティック・グルーミング

グルーミング研究家／アンド・ドッグス株式会社代表取締役：石井あゆみ  
フェリス動物病院チーフトリマー／ホリスティックケア・カウンセラー／  
ペットフードリスト：伊佐美登里

グルーミングは犬にとって一生必要なケアです。  
単に身体をきれいにするためだけに行うのではない、  
【ホリスティック・グルーミング】。この章ではご自宅で行う  
ホリスティック・グルーミングについて、理論と実践を学びます。  
猫のグルーミングについては、基本的には犬のグルーミングと  
同じ考え方で行うことが可能ですが、猫に必要なものもあります。  
章の最後に猫のグルーミングについて記載しています。

# 9

【ブラッシング方法～スリッカーブラシ～】

①の樹脂付きスリッカーブラシ同様に、まずは被毛を分けて毛先からブラシを入れ梳かし、次に被毛の真ん中程にブラシが当たるように梳かしていきます。いきなり被毛の根元や地肌にピンが当たらないよう、注意しましょう。被毛に付けて離すという動作を繰り返します。ピンが被毛に引っかかったら、無理に引っ張らないようにしましょう。

◆推奨道具③ ピンブラシ

・**ブラシの持ち方**：ピンブラシは全部共通の持ち方です。親指と人差し指がブラシ部分の根元にくるように、柄を包み込むように持ちます。

ピンブラシの持ち方



【ブラッシング方法～ピンブラシ～】



毛並みに沿ってゆっくりと、なでるようにブラッシングをします。ブラシの真ん中が梳かしたい部分に当たるように使用します。スリッカーブラシと同じように毛先から使っていきます。

ピンブラシの重さを利用して被毛の上に乗せ、そのまま横にスライドさせるように梳かしていきます。ブラシを持っていない方の手で、被毛をかき分けながら行います。アンダーコートが多く長い被毛をざっくりと梳かすのに向いています。

POINT

②③のブラシは、被毛を管理するためにはとても能力が優れており、もつれや抜け毛にも対応できます。しかし、ピンが金属ですので、皮膚に傷がつくリスクがあるため皮膚に当てて使用しないでください。まずは樹脂のついたもので練習することをお勧めします。

また、どの道具がパートナーに合っているのか、担当のグルーマーとよく相談しましょう。

④毛玉について

【1】毛玉とは

毛玉とは、被毛が絡んで櫛が通らない被毛の状態のことを言います。もつれは、毛玉になる手前の段階です。毛玉には程度があります。

毛玉のレベル

レベル	状態	
もつれ	<ul style="list-style-type: none"> <li>少量の被毛が交差しており、ふわっとしてブラシをかけると簡単にさらっとなる状態</li> <li>天然毛ブラシでほどける状態</li> </ul>	
毛玉レベル1	<ul style="list-style-type: none"> <li>少量の被毛が交差しており、少量の被毛どうしの結び目ができている状態</li> <li>被毛の中間から毛先にかけて発生している</li> <li>天然毛ブラシの硬めのピンや樹脂製のスリッカーブラシで、簡単にほどける状態</li> </ul>	
毛玉レベル2	<ul style="list-style-type: none"> <li>ある程度の量の被毛が被毛の中間から毛先にかけて絡まり、ブラシやコームが毛玉に入らない状態</li> <li>工夫すればスリッカーブラシでほどくことが可能</li> <li>無理せず、カットすることも選択肢に入れる</li> </ul>	
毛玉レベル3	<ul style="list-style-type: none"> <li>広範囲でかなりの量の被毛が根元から絡まり、硬く固まった状態</li> <li>ブラシやコームが入らない状態</li> <li>ブラシでほどくことは困難を極める。バリカンでのカットを推奨する</li> </ul>	

※これらのレベルは目安です。毛玉ができていく部位によっては、レベル1でもブラシでほどかず、カットをお勧めする場合があります

1 犬と猫を知る

2 犬と猫のストレスを知る

3 犬や猫の食事

4 犬と猫の基礎栄養学

5 ペットフード

6 犬と猫の手づくり食

7 サプリメント

8 家庭でできる運動ケア

9 ホリスティックグルーミング

## 第 10 章

# 犬と猫の植物療法

医学博士／薬剤師／株式会社ノラ・コーポレーション代表取締役：金田俊介  
(公社)日本アロマ環境協会認定アロマイストラクター／  
ペットアロマセラピスト：姫野純子

植物の力で動物の心と身体を癒やす【植物療法】。  
ここでは、ハーブ療法、アロマテラピーについて、  
基本的な知識とご自宅のできる具体的なケアを学びます。

# 10



- ・ スポイト付き遮光ガラス瓶
- ・ 作った日付と内容を書き容器に貼るラベル
- ・ ハーブを移すときに使うA4サイズの紙



※ハーブの量について：使用するハーブによって、あるいはハーバリストによっても量はさまざまです。多くても、ハーブがすべて液体に浸かるくらいまでにしてください。自家製の場合は細かいことは気にせず、どのハーブでも少量からスタートしてください。

※エタノールとグリセリンのどちらかを使うかだけを考え、濃度はあまり細かく考えずに、ご自身のやりやすいようにしましょう。例えば40度のウォッカしか入手できなければ、それでドライハーブのチンキを作ってもまったく問題はありません。ただ、20度以下のアルコールは使わないようにしましょう。

### 〈作り方〉

①ドライハーブ（もしくはフレッシュハーブ）とアルコールまたはグリセリンを、しっかりと蓋のできるガラス瓶などの容器に入れる。ハーブが大きい場合は刻んで入れる。



②しっかりと蓋をしめてよく振り、しっかりと混ぜ、ラベルを貼って熟成させる。その後も2週間は毎日数回しっかりと振って混ぜ、4～8週間はときどき（できれば毎日）混ぜること。

※この工程は2週間で終わっても構いません



【2週間経ったもの】



③清潔な布などで、ハーブの繊維質などを濾過する。



④清潔な保存用のビンに移し替えて完成。

### ◎保存方法

しっかりと蓋をしめ、冷暗所に保存し、1年以内に使い切りましょう。

### 〈アルコールチンキを使うとき〉

例えば40度のウォッカで作ったチンキを少量であれば、そのまま投与しても構いませんが、そのままだと嫌がることも多いです。その場合は少量のアルコールチンキに沸騰したお湯を少量注ぎ、冷めるまで待てばアルコールはかなり蒸発してしまいます（チンキ：お湯＝1:2～3）。これで元のアルコールの60～70%は飛ばすことができますが、しっかりとアルコールを飛ばしたい場合は、耐熱ガラス容器などに少量の水とチンキを入れ、鍋で沸騰させたお湯にガラスごとつけて、10分ほど温めてから使いましょう（これでも5%くらいは残ります）。また、水で薄めた上にアルコールを飛ばしてあるので、保存期間は極端に短くなります。冷蔵庫で保存し、5日以内に使い切りましょう。市販品の場合は、できるだけアルコール度数が20%以下になっているものを選ぶとよいでしょう。

第 11 章

動物のための  
バッチフラワーレメディ™

獣医師／おくだ動物病院：越久田活子

世界中の植物のエネルギーを活用した  
フラワーエッセンスの元祖のような位置づけの  
バッチフラワーレメディ™ を、  
動物にはどのように使うのかについて学んでいきます。

11

25	<b>レッドチェストナット</b> 愛する人や動物の安全を過度に心配。留守番ができない分離不安などのときに。
27	<b>ロックウォーター</b> 散歩時間や食事など、習慣になっていることを変えようとしない、頑固な場合に。
29	<b>スターオブベツレヘム</b> 事故、ショックな出来事の際、そのトラウマに。深い悲しみを長く引きずっている。
31	<b>バーベイン</b> 活発で興奮しやすく、周囲の出来事に興味津々。ボールや客に飛びついていくタイプ。吠え続ける犬にも。
33	<b>ウォルナット</b> 出産、引越、家族が増えるなど、環境が変化したとき。旅行、外泊などにも効果的。
35	<b>ホワイトチェストナット</b> 不安げで落ち着きがなく、寝ていても休まらない様子。クンクン鳴いたり、吠えたり、暴れたりするとき。
37	<b>ワイルドローズ</b> 何をされてもわずかしら反応や興味を示さない。無気力で、なすがままなとき。



26	<b>ロックローズ</b> 人や物に対し、パニックになるほど強い恐怖感を感じてしまっているときに。
28	<b>スクレランサス</b> 気まぐれで気分屋。または寝る場所をなかなか決められないなど優柔不断な場合に。
30	<b>スイートチェストナット</b> 大きな苦痛やショックで究極の絶望状態。失った飼い主を恋しがるときも。
32	<b>バイン</b> 周りの人や動物を服従させようと攻撃的になるなど、支配欲の強いボスの性格に。
34	<b>ウォーターバイオレット</b> 独りを好み、感情をあまり表に出さない。抱かれたりなでられたりを嫌う場合に。
36	<b>ワイルドオート</b> 楽しみを取り上げられ、満たされないと感じているとき。仕事を失った作業犬などに。
38	<b>ウィロウ</b> 自己憐憫、被害者意識から、陰気になり、すねたり、メソメソ、しょんぼりしているとき。



## ② レスキューレメディ

バッチフラワーレメディ™ のなかでも、最も頻繁に使用されるのが「レスキューレメディ」です。レスキュー、つまり緊急事態に対応したこのレメディは、5種類のバッチフラワーレメディ™ を組み合わせて作られています。

その5種類とは、「6. チェリープラム」、「9. クレマチス」、「18. インパチエンス」、「26. ロックローズ」、「29. スターオブベツレヘム」です。緊急事態といっても、事故などが原因のパニックや、ショック状態から、日常的に起こる恐怖、緊張といった心の状態まで癒やすことができます。

そのため、初心者やパートナーにも使用しやすいレメディであるといえるでしょう。「レスキューレメディ」はあらゆるとき、場所で効果を発揮します。例えば、動物病院に行く前、ショーの前などに与えるとよいレメディです。ハチなど虫にさされたとき、ほかの犬から攻撃を受けたとき、事故、発作などで意識を失ったとき、パートナーの緊急時に備えて、いざというときにすぐに使えるように、常に持ち歩くとよいでしょう。

緊急事態にはストックボトルから直接4滴、口の中に垂らしたり、四肢のパッド（肢の裏）に塗ったりします。また、状態が長引くときには、1回4滴、1日4回以上を食事に混ぜたり、飲み水に入れたりして与えます。飲み水の場合は、トリートメントボトルに作ったレメディを使用すると便利です。スプレーボトルに作って、パートナーの周囲やお部屋にスプレーするのもよい方法ですが、スプレーの嫌いなパートナーも多く、直接かけるとますますパニックを起こしかねないので注意してください。意識のないときは、口唇をめくって歯茎に垂らしてあげるとよいでしょう。

### ◆レスキュークリーム

レスキューレメディと同じ5種に、浄化作用のあるクラブアップルを加えたクリームです。傷や内出血、炎症、湿疹、虫さされなど、目に見える皮膚のトラブルに塗布します。



## 第 12 章

# 中医学養生

獣医師／かまくらげんき動物病院副院長／国際中獣医学院認定講師／  
南京農業大学人文学院教授：相澤まな

ホリスティックの考え方の基本となる中医学の考え方。  
この章では中医学の入門編として、基礎理論の陰陽五行説と  
気・血・津液について学び、  
中医学的8つの基本体質についてのツボや  
養生法について学びます。

# 12

## SECTION

## 3

## 季節の養生法

最古の中医学理論の聖典「黄帝内経」素問の中の四気調神大論には〈季節に心身を調和する方法〉が記載されています。自然界には邪気といって病気の原因になる要素がいくつかあり、季節ごとに適した生活を送ることによってその邪気を避けることができ、病気になりにくくなるという考えが中医学の根本にあります。

## ① 春の養生法

春は〈発陳〉の季節といわれます。

春は、2、3、4月の3ヶ月間です。発陳の陳とは古いもののことをいい、春の陽気の上昇とともに内にこもっていた陰気が発散し、万物が息を吹き返したように発生するという意味です。古いものを出し、新しく芽吹くイメージです。

春の過ごし方について古典にはこのように記載されています。「夜は遅く寝てもよいが朝は早起きをして散歩をする」、「頭髪は解きほぐし、服装はゆったりとし身体を緩めることがよい」、「心中の意欲を起こし育てる。起こした意欲はのびのびと育て抑えつけてはいけない」、「生長に役立つものは施し奪ってはならない」。

春の気は発散するかの如く、外へ外へと向かいます。もし、冬場に体内にためておいた陰気を身体の外へ出さないで、静かに沈んだ状態していると、病気になると考えられています。本来なら外へ発散する春の気の動きに反しているからです。その結果、次にくる夏にこれらが原因となって、夏なのに寒がる病になってしまいます。

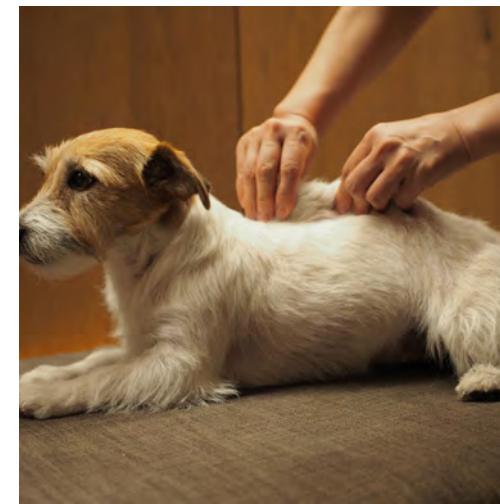
春になると隠れていた病気が芽吹いて、主に症状として出てきます。また、春の陽気の上昇とともに身体は活力を帯びてきますので、発散の力が強まりますが、冬場じっとしていた足腰を急に動かすと、痛みや麻痺などの運動器トラブルのもとになります。春のお散歩は急に張り切るのではなく、のんびりで行うことがおすすめです。パートナーのお散歩の制御が難しい場合は、準備マッサージをしてから行うとよいでしょう。

春は暖かな陽気になりますが、まだまだ寒い日もあります。昼夜の寒暖差が冬場より大きくなると、循環器系や呼吸器系などにおいて、今まで隠れていた体調不良が発現してくることが多いです。また、膀胱炎のリスクもあり、昼夜の温度差はあなどれません。しばらくは暖かくすごしやすい環境を継続することをおすすめします。

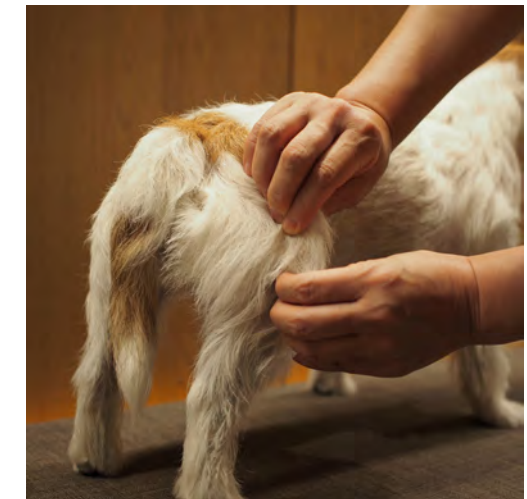
## ■ 春におすすめのお散歩前の準備マッサージ

皮膚を引っ張るマッサージ：

体表全体に気血を巡らせるために皮膚を引っ張り、皮下の毛細血管の滞りを解消し、身体を温めましょう。



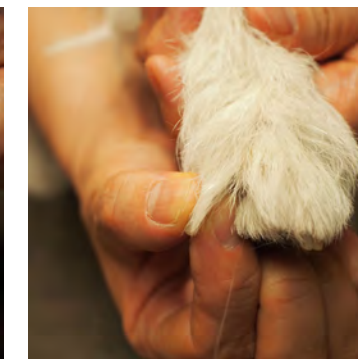
- ① 首の後ろから尻尾の先に向かって、両手で背骨の中心と背骨の側面の皮膚を引っ張ります。ここには督脈、膀胱経が走行しています。督脈は特に陽を司ります。膀胱経は各臓器につながる経穴が並んでいて、大変重要な経脈です。



- ② さらに身体の側面の皮膚も引っ張ります。身体の側面には肝経、胆経の経脈が走行しています。

肢先のマッサージ：

肢先をさわって「冷たい」と感じたら血流が悪い状態ですので、マッサージをしてください。



- ① 肢先をもみます。  
② 指の間、爪の両脇をもみます。身体を目覚めさせるようなイメージで行ってください。

## 第 13 章

# マッサージ

獣医師／かまくらげんき動物病院院長／国際中獣医学院日本校 理事長／  
一般社団法人 日本ペットマッサージ協会理事長 石野 孝

この章では中医学の経絡ツボと、  
西洋医学のリンパの理論を融合させたマッサージ技法を勉強します。  
マッサージは、パートナーとオーナーとのコミュニケーションツール  
としても役立ちますので、日々のケアはもとより、  
ペット関連の職業に従事されている皆さんにも  
プラスになることと思います。

# 13

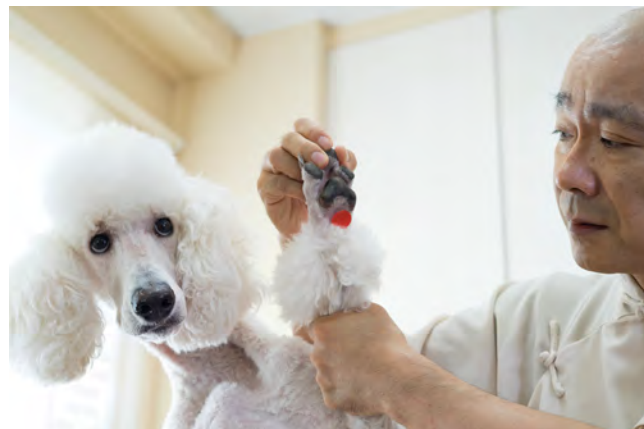
### 【6】分離不安のパートナーのためのマッサージ

オーナーと離れることに不安を感じているパートナーを思うと、オーナーも辛くなります。日々マッサージをしながら少しずつお留守番の練習をしましょう。不安解消の方法があるとオーナーも安心ですし、その安心感がパートナーにも伝わります。

- ① ヘソ周りに円を描くように、サークリングマッサージを10～20回行います。
- ② 耳根部を揉むニーディングマッサージを10～20回行います。
- ③ 耳根部から耳尖（耳の先端部）に向かって、親指でなでるストロークマッサージを10～20回行います。



④ 神門しんもんのツボを親指で5～10回指圧します。



⑤ 勞宮ろうきゅうのツボを親指で肢先に向かって5～10回指圧します。



⑥ 陽陵泉ようりょうせんと陰陵泉いんりょうせんのツボを、親指と人差し指で挟むよう5～10回指圧します。

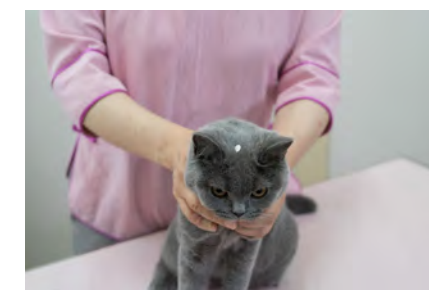
陰陵泉

陽陵泉

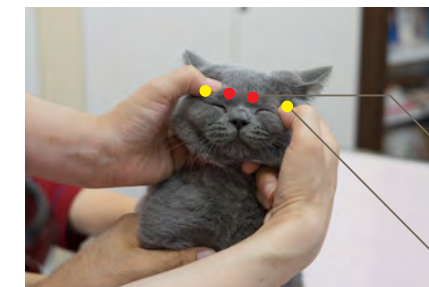
### 【7】ストレス解消のマッサージ

つついカッとなったりイライラしたりしてしまう場合は、頭に気が上り、体内を巡っていない状態です。気の流れをよくするマッサージを行いましょう。

- ① ヘソ周りに円を描くように、サークリングマッサージを10～20回行います。
- ② 肩甲骨の後ろからわき腹を、腰に向かって10～20回、親指以外の指を使ってなでるストロークマッサージを行います。
- ③ 顔面の皮膚を左右にひっぱるピックアップマッサージを5～10回行います。



④ 頭の百会ひゃくえのツボをひっぱるピックアップマッサージを5～10回行います。



⑤ 攢竹さんちくのツボから絲竹空しちくくうのツボに向かって、なでるストロークマッサージを5～10回行います。

攢竹（眉の両内側）

絲竹空（眉の両外側）

## 第 14 章

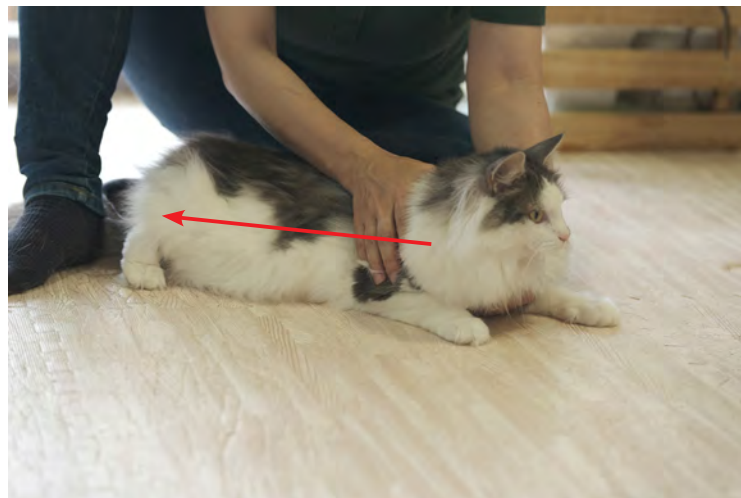
# テリントン Tタッチ®

執筆：Tタッチプラクティショナー(P2) / 認定動物看護師 /  
アドバンス・ホリスティックケア・カウンセラー：中里真由美  
Tタッチプラクティショナー(P2) / イン・ワン・フィールド代表トレーナー /  
カレン・プレイヤー・アカデミー認定トレーニングパートナー：此村たまき  
監修：テリントン Tタッチ・インストラクター：Debby Potts

アメリカの世界的に有名な馬のトレーナー、  
リンダ・テリントン・ジョーンズによって考え出された  
ボディーワークである、テリントン Tタッチ®。  
ここでは、オーナーが自宅のできるボディーワークについて、  
基本的なことを学んでいきます。

# 14





## 【2】アバロニのタッチ（不安・緊張・シニアに）

アバロニのタッチは、手のひら全体で触れるタッチです。手のひら全体のぬくもりが伝わり、安心感や心地よい感覚を与えることができ、リラックスさせることができます。



動画

緊張や不安を抱えていたり、身体が硬くなっていたりするパートナーやシニア期、そしてあなたがパートナーとの絆を深めたいときにおすすめのタッチです。

### 《方法》

アバロニのタッチは、手のひら全体を犬猫の身体に軽く置き、サークルタッチの1と1/4の円を描くように皮膚を動かすタッチです。皮膚や被毛の表面をすべるのではなく、触れている手のひらで軽く優しく皮膚を動かす



くらいの力加減が理想です。1と1/4の円を描きながら、皮膚を動かすときに指ではなく手のひら全体で触れるので、とても使いやすいタッチです。

アバロニのタッチは全身どこにでも使えますが、特に面積の大きい胸や背中、腹部といった「胴体」で使いやすいタッチです。手のぬくもりがあなたの犬猫をリラックスした心地よい感覚に包むことができます。

### POINT

「アバロニ」とは『あわび』のことです。海の中にいるあわびが岩場にべったりとはりつくように、犬や猫の身体に触れている手のひらの形を、その部位にあわせて合わせることから付いた名前です。利き手だけでなく、逆の手でもできるように練習してみてください。後からご紹介するタートルタッチで役立ちます。



## 【3】タートルのタッチ（リラックス・からだの硬い犬に）

タートルのタッチは、アバロニのタッチを片手ではなく両手で行うタッチです。

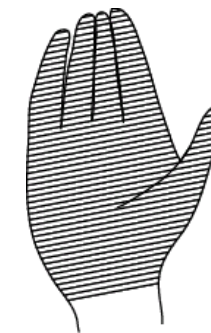


動画

アバロニのタッチと同じように、手のひら全体を使うのでぬくもりが伝わり、安心感や心地よさを与えることができます。さまざまな理由から、硬くこわばっている身体の部位をリラックスさせたいときに、特におすすめのタッチです。

### 《方法》

タートルのタッチは犬猫の身体を両手の手のひらで包む（挟む）ようにして触れ、それぞれの手でサークルタッチの1と1/4の円を描いて皮膚を



## 第 15 章

# ホリスティックケア・ カウンセラーのための 救命救急基礎

Ve.C.動物病院グループ 総合診療科 獣医師：秋元 薫

パートナーの緊急事態に一番近くで気づくことができるのは、  
オーナーであることがほとんどです。  
異変にすぐに気付くこと、異変を正しく動物病院に伝えられること、  
急を要する救急状態のパートナーを救うことができるのは  
オーナーかもしれません。

いざ救急状態になったときに何ができるのか、  
そのような状態にならないために何ができるのか、  
大切な命を守るための基礎知識を学習します。

# 15



が待ち構えており、かなり危険な状態と理解しておくことが大切です。前項で学んだバイタルサインはショック状態までに至る過程においても変化が現れますので、しっかりと勉強しておきましょう。

## SECTION

## 2

## オーナーができる救急一次対応

ここからは、実際にいくつかの救急疾患について学んでいきましょう。

ここにあげる疾患は、日常的に遭遇しやすく、原因から一次対応や情報整理を行いやすい救急疾患を選んでいきます。

## ① 外傷（ケガ）

## 【1】外傷とは

外傷とは、身体の外からの力によってできるケガのことを意味します。

救急患者動物の中でも外傷患者の割合は高く、理由や損傷部位はさまざまです。

## 【2】状態による一般的な一次対応

外傷はできるだけ早く傷の手当てをすることが大事です。ホリスティックケア・カウンセラーの皆さんが傷をつけてしまう場合や、オーナーから相談を受けてアドバイスをする上でも、動物がケガをしてしまったことや血が出ていることで気が動転することなく、原因、状況、受傷からの経過時間を整理して、その場で冷静な対応ができるように学んでいきましょう。

同時に、ケガをさせてしまった当事者の精神的負担への配慮も大切です。電話や対面で状況をアドバイスする際は考慮しましょう。

それでは、ケガをした際に共通して実施できる対応方法を紹介します。

## ① 出血しているとき

ケガで出血をしている際にまずしなければいけないことは止血です。

出血には毛細血管からの出血によるにじみでるような出血から、動脈からの出血による勢いよく出る出血までさまざまです。焦らずにまずは血が出ているところを直接押さえ、5分間圧迫しましょう（直接圧迫止血）。その際、ハンカチやガーゼなどを用いるとより効果的です。

圧迫が終わった後のジワジワ続く出血や切りすぎた爪からの出血には、ご家庭の片栗粉（なければ小麦粉）も効果的です。出血している部分に振りかけてその上から圧迫止血しましょう。粉の間から血が出てこなくなるくらい振りかけるのが目安です。

## ② 興奮しているとき

ケガにより強く興奮している動物は、まず落ち着かせてあげましょう。興奮した動物に噛まれたりしないように注意して抱き上げたり、ゆっくりと頭から背中にかけてなでてあげたり、名前を呼んで声をかけたり、抱き上げることが可能な場合は、抱き上げてあげましょう。

犬は大きな声や甲高い声に反応して、より興奮することがあります。落ち着かせるときは冷静にできるだけ低いトーンの口調で話しかけましょう。（好きなおやつがあれば食べさせてあげてもいいです）

コマンド（フセ、マテなど動物に指示を出す合図のこと）を用いる方法もあります。もしものときのために日頃から身につけさせてあげるといいでしょう。

出血や骨、関節などの異常が出ているときは落ち着かせることで、血圧を下げたり効率的な圧迫止血によって過度な出血を防いだり、動くことによる痛みの悪化を防いだりすることができます。

## ③ 汚れているとき

傷口が汚染されている場合には洗浄して、その後の悪化を防ぎます。

一昔前には、傷は触らない、とにかく消毒といった対応が主流でしたが、近年、傷への対応は見直されてきています。

以前は水道水に触れると雑菌が入ると考えられていましたが、むしろその逆で、水で洗わないと傷口で菌が繁殖しやすくなることがわかってきました。また、とにかく消毒液を使うというのもあまりよくない方法だとされています。それは、消毒液自体に、雑菌だけでなく治ろうとしている組織も破壊する成分が含まれているからです。

傷口は、たっぷりの水でよく洗ってください。傷口に直接接触することに抵抗がある人は綿棒を使ったり、水圧をあげたシャワーを使ったりするのもよい方法です。医療用語では湿潤療法（ウェット療法）といわれる治療法になります。

## 【3】咬傷（かみ傷）の時の注意点

咬傷は外傷の一種ですが、ほかの動物に噛まれることでできる傷には特別注意が必要です。原因の多くは同居動物同士のけんかや散歩中の他の犬とのトラブルなどです。小さな穴に見えて

第 16 章

# カウンセリング基礎

アドバンス・ホリスティックケア・カウンセラー：青根未佳

この章では、パートナーの健康やケアについて  
相談を受けたときに行うカウンセリングについての  
基本を解説します。

# 16

## SECTION

## 1

ホリスティックケア・  
カウンセラーの役割

あなたがパートナーのことで不安を抱えているとき、どうしたらよいかかわからず悩んでいるとき、ヘトヘトに疲れてしまっているとき、どんな人にそばにいてほしいですか。

ホリスティックケア・カウンセラーは臨床心理士や心理カウンセラーなど、人の心理学のプロとは異なりますが、パートナーのケアのアドバイスをするだけの専門家ではありません。序章で学んだとおり、ホリスティックケア・カウンセラーは、自分の持てる知識や技術を使って、オーナーやそのパートナーと信頼関係を築き、「犬や猫と暮らす喜び・健康・笑顔」を届ける人のことです。

パートナーの適切なケア方法をご提案することはもちろんですが、オーナーの心に寄り添い、カウンセリングを進め、オーナーの共感と理解を少しずつ得ていくことが重要です。パートナーを健康に導き、オーナーとの一生のお付き合いを目指しましょう。

## SECTION

## 2

ホリスティックケア・  
カウンセラーの倫理

「倫理」と聞くと、どのようなことをイメージしますか。一般的には道徳や人間の行為の善悪の標準・徳・良心などを意味しますが、ここでは「守るべき秩序」と言い換えます。ホリスティックケア・カウンセラーの倫理として、次の3点は当然の行いであると認識しましょう。

## 【1】 守秘義務

オーナーはカウンセラーを信用して情報を提供しています。相談を受けた内容について、オーナーの了承なしに他者へ漏らすことは決してあってはなりません。特にオーナーの氏名、連絡先、相談内容など、個人を特定できるような情報は、すべて厳重に管理する必要があります。たとえオーナーの身内や知り合いと名乗る人が訪ねてきたとしても、安易に答えてはなりません。

但し、オーナーやパートナーに対して緊急を要する場合があります（例えば病院への連絡、搬送など）。そのようなときには速やかに判断できるように、予めオーナーに緊急時の他者への連絡について了承を得ておくとい良いでしょう。

【2】 自己研鑽<sup>けんさん</sup>

自己研鑽とは物事を深く追求・研究し、自分自身を磨くという意味です。日常会話もさることながら、読書をしたりセミナーに参加したりして、積極的に情報収集を行い、どのようなケースでも柔軟に対応できるよう常に向上心を持ち、絶え間ない努力を忘れないようにしましょう。特に動物に関する情報は年々進化しています。偏った情報に頼るのではなく、広い視野で問題解決のための準備を整えておくことが、ホリスティックケア・カウンセラーとして必要不可欠です。

## 【3】 動物のQOLへの配慮

オーナーに寄り添うことは大切ですが、犬猫の専門家としてパートナーの立場に立って物事を捉え、オーナーにアドバイスする姿勢を忘れてはいけません。動物の福祉にも配慮し、QOLを維持向上させるケアを提供できるよう心がけてください。必要なときは、獣医師やトレーナー、心理カウンセラーなどのプロと連携し、オーナーとパートナーの両方にとって有益になるよう務めましょう。

## SECTION

## 3

ホリスティックケア・  
カウンセラーのパーソナリティ

カウンセラーは自己のパーソナリティをきちんと表現することが大切です。オーナーの気分を向上させるために、表情を気にかけて、適切な言葉を選択したとしても、それが本心から出たものでなければ「見せかけ」や「口先だけ」の軽率な印象を与えてしまいます。カウンセラーのパーソナリティがきちんと表現されてこそ、誠意あるカウンセリングだと感じてもらえるのです。

では、カウンセラーとしての「理想的なパーソナリティ」とはどのようなものでしょうか。ここでは5つのポイントに着目します。

付 録

# 犬と猫の生理学・解剖学

獣医師/プレマ動物ナチュラルクリニック院長：羽尾健一

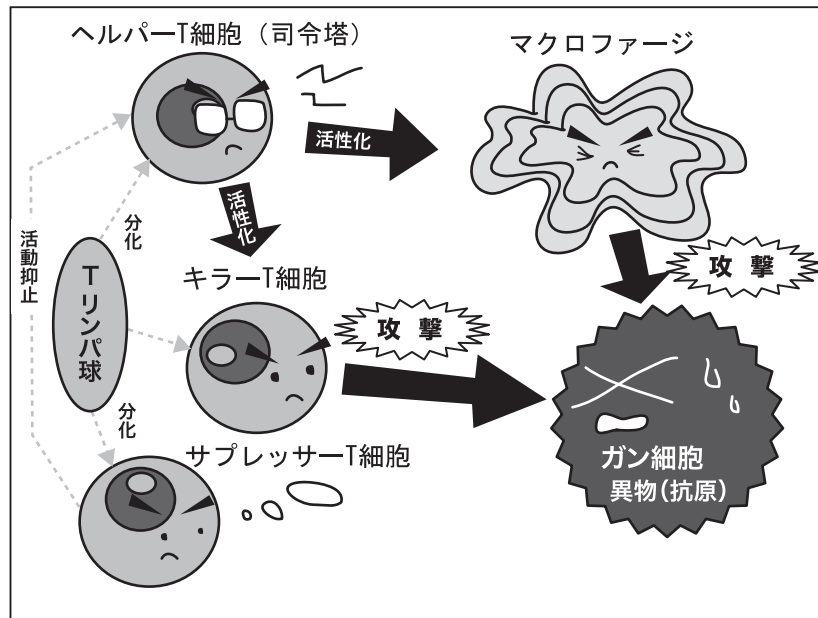
ここでは、ホリスティックケアを行うために必要な  
生理学・解剖学を解説いたします。

---

# appendix

---

## Tリンパ球の働き



### ◆Tリンパ球

Tリンパ球には以下のような、働きの異なるいくつかのタイプがあります。

#### キラー（細胞傷害性）T細胞

異物細胞や異常細胞を攻撃、破壊します。

#### ヘルパーT細胞

キラーT細胞が異物細胞や異常細胞を殺すのを助けたり、後述のBリンパ球が異物抗原を認識して抗体を作ったりするのを助けます。

#### サプレッサーT細胞

特殊な物質を作り出して免疫反応を終結させます。

### ◆Bリンパ球

Bリンパ球は異物（抗原）に出会うと、刺激を受けて成熟し形質細胞となり、「抗体」を作ります。抗体は、ほかの免疫細胞が異物抗原を捕食するのを助けたり、細菌が作る有毒物質を不活性化したり、細菌やウイルスを直接攻撃したりして身体を守ります。また、抗体は補体系を活性化します。

### ◆NK（ナチュラルキラー）細胞

腫瘍細胞やウイルス感染細胞などを直接傷害する能力があり、腫瘍、ウイルス感染の初期防御に深く関わっていると考えられています。

## 【3】血小板

血小板は直径2～4  $\mu\text{m}$  の無核の円盤状小体で、寿命は数日間といわれています。

### 《血小板の働き》

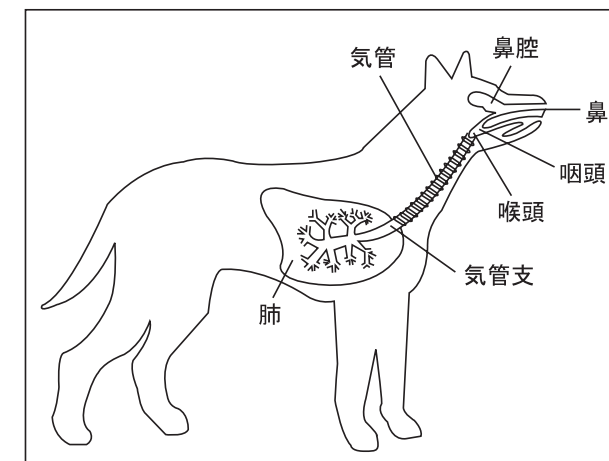
血小板は血を止める働きをしています。血管が破れると、血管が破れた場所にサーッと集まって目張りをします。

# SECTION 3 呼吸器系

呼吸器系は、外界から身体に必要な酸素を取り入れ、不要な二酸化炭素を排泄するガス交換の役割を担っています。呼吸器系は、呼吸するときの空気の通り道である気道（鼻・鼻腔・咽頭・喉頭・気管・気管支の各部分からなる）と、実際にガス交換を行う肺から構成されています。

## ① 気道

### 呼吸器系



気道の入り口の鼻には、鼻孔（鼻の穴）があり、ここから鼻腔内に空気が取り入れられます。その後、空気は鼻腔から、咽頭、喉頭、気管を経て、2本の気管支から肺に入ります。