

§2 適切な食事のために

近年、獣医療の発展や栄養バランスの整ったペットフードの流通によって、犬も猫も平均寿命がずいぶん伸びました。しかし一方でアトピーやがんなどの難治性疾患や心臓病や腎臓病の犬猫が増えています。また病気ではなくても、肥満だったり、反対に少食で食に興味がなかったりと、オーナーの悩みは尽きません。

そんなさまざまな悩みを解決し、病気を予防し健康を維持するためにできる食事の基本ポイントは以下の2つです。

【1】栄養バランス

食事の中に含まれる栄養素は不足しても過剰になってもいけません。人と犬猫はもちろんのこと、犬と猫でもそれぞれの動物が必要としている各栄養素の要求量は違い、消化や代謝のしくみも異なります。また年齢、ライフスタイルや体質などによっても、必要としている食事内容や栄養バランスは異なります。ですので、個々にあった食事を選ぶことは、病気を予防するためにとても重要です。そのためには、日頃からパートナーの体調や身体の変化に気付けるよう、観察する習慣を身に付けてください。

【2】食の安全性

「You are what you eat. =あなたの身体はあなたが食べたものでできています。」

食べ物は本来、健康な身体を作り、豊かな心を育み、より質の高い生活へ導いていくものです。よい食べ物はよい血液、筋肉、骨格をつくります。そして愛情が込められた食事は、パートナーの心の栄養になります。

しかし現代社会は利益重視や利便性重視の食材や食事であふれかえっています。また環境破壊や汚染も進んでいますので、食材自体の安全性や質、栄養価にも目を向ける必要があります。現代では、家畜や養殖魚介類への抗生剤などの化学物質の使用や、野菜や果物への農薬の使用などが一般的に行われています。加工食品が増え、精製・加工の過程で栄養素が失われたり変性したり、保存の為に合成の添加物が加えられたりしていることも忘れてはいけません。

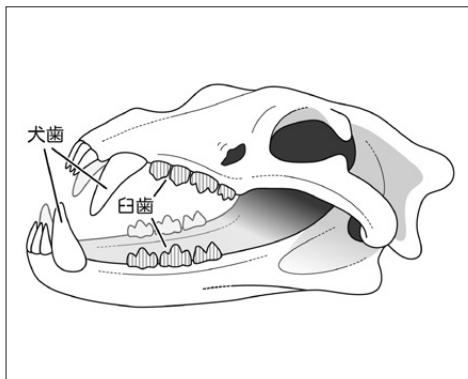
これらの視点が抜けた不適切な食事を摂り続けると、病気につながります。逆に、これらの視点を踏まえた適切な食事をすることは、病気の予防につながります。ただ寿命を延ばすだけの食事ではなく、健康寿命（健康上の問題がない状態で日常生活を送れる期間）を延ばす食事を若いときから心がけていきましょう。

§3 犬と猫の食性

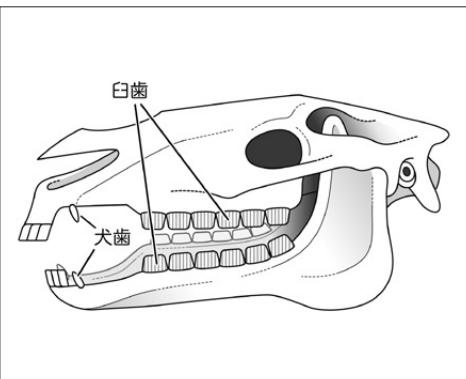
犬や猫にとって自然な食事とは何でしょうか？それは彼らの食性を理解することからはじめます。犬や猫は基本的に肉食で、それに適した歯や消化管の構造を有しています。まずは犬猫の消化に関わる身体の特徴を把握しましょう。

【1】歯の構造

犬や猫の歯は、獲物を仕留めたり、引き裂いたりするためのつくりをしています。とくに犬歯が発達しており、肉を噛みちぎるのに適した構造になっています。逆に臼歯（奥歯）はあまり発達しておらず、食べ物をよく噛んで食べる習慣はありません。そのため食べ物が喉を通る大きさになれば、丸のみする場合が多いです。



肉食動物の歯



草食動物の歯

【2】代謝と消化酵素

人の唾液には食物中のデンプンを麦芽糖に分解する消化酵素「アミラーゼ」が含まれており、よく噛んで食べるほどアミラーゼの分泌が多くなりデンプンをよりよく消化することができます。一方、犬の唾液中にはほんのわずかしか、また猫の唾液中にはまったくアミラーゼが含まれておらず、食べ物を咀嚼する習慣もありません。そのため、唾液によって食物中のデンプンを麦芽糖に分解することができません。これは肉を主食とする肉食動物特有のもので、野生時代の彼らはデンプンを摂取する機会が少なく、消化する必要性が低かったことを示しています。そんな彼らの唾液の主な役割は、食べ物を飲み込みやすくしたり、食べ物をスムーズに胃へ運んだりすることです。食物中に含まれるデンプンは小腸で、胰臓から分泌されるアミラーゼによって麦芽糖に分解されます。

【3】消化管

犬猫の場合、消化に必要な働きは胃からはじめます。彼らが食した食べ物は人より長い時間胃酸に浸かったのち、腸へ移動します。犬猫は本来、狩りで仕留めた獲物を食していました。当然のことながら、自然界の獲物に数多く存在するバクテリアも口にしていたことになります。しかし食べたものは長時間胃酸に浸かることで殺菌されていたので、基本的にそのことで問題がおこることはませんでした。現代の犬猫が生肉を食べても多くの個体で

【脂質の分類と主な種類】

分類	主な名称	存在場所	主な働き
単純脂質	中性脂肪 (トリアシルグリセロール)	脂肪組織、血漿	エネルギー源
複合脂質	リン脂質、糖脂質	脳神経組織、細胞膜、血漿	生体膜の構成成分
誘導脂質	脂肪酸、ステロイド	脳神経組織、細胞膜、 血漿、ホルモン、胆汁酸	生体をコントロール

【3】脂肪酸の分類

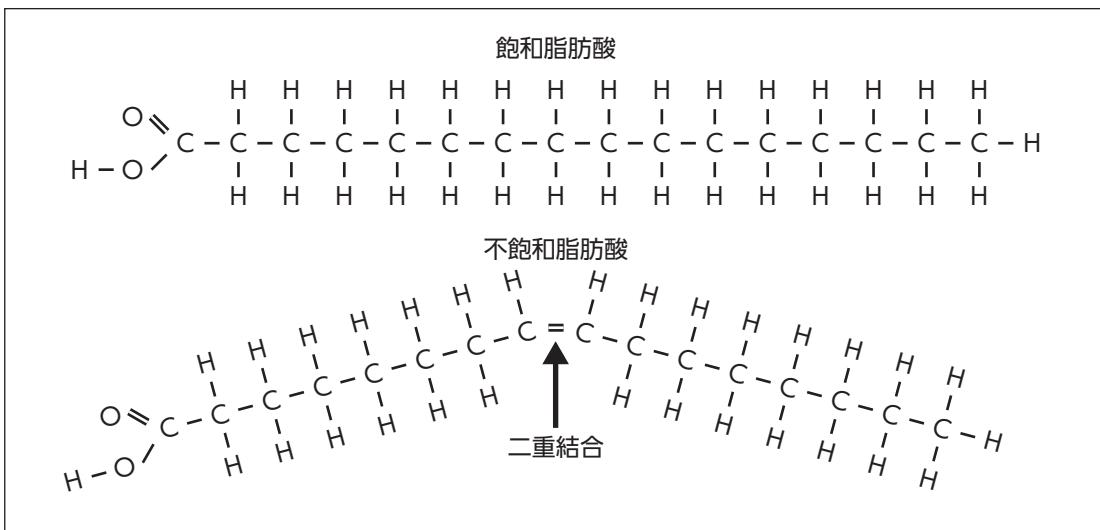
中性脂肪を構成する脂肪酸は、さらにその炭素数や二重結合の有無及び数により次のように分類されます。

« 1 »飽和脂肪酸と不飽和脂肪酸

炭素の両側がすべて水素で飽和されている脂肪酸を「飽和脂肪酸」、水素が欠如している部分が炭素同士で二重結合している脂肪酸を「不飽和脂肪酸」と呼びます。

飽和脂肪酸はバターやラードなどの動物性食品に多く含まれ、不飽和脂肪酸は植物油に多く含まれます。その例外としては、ヤシ油（パーム油、ココナッツ油）と魚油があります。前者は植物ですが飽和脂肪酸が多く常温で固体、後者は動物性ですが不飽和脂肪酸を多く含み常温では液体です。

【飽和脂肪酸と不飽和脂肪酸の違い】



« 2 »必須脂肪酸

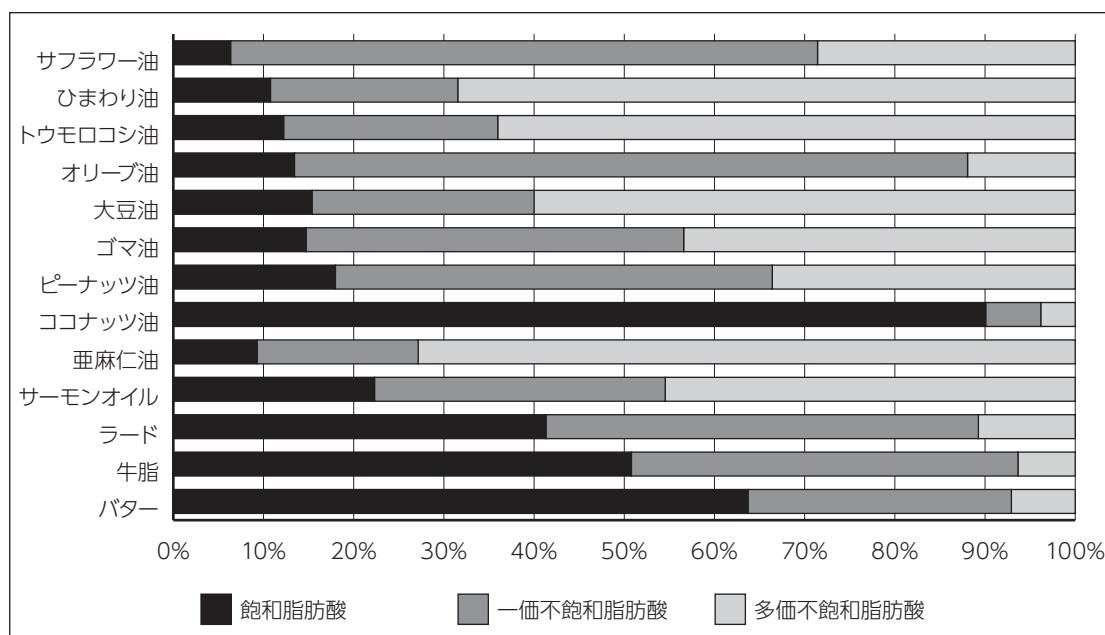
不飽和脂肪酸のうち、二重結合がひとつの不飽和脂肪酸を「一価不飽和脂肪酸」、2個以上あるものを「多価不飽和脂肪酸」と呼びます。ヒト、犬猫は二重結合が2個以上ある不飽和脂肪酸を体内合成できないため、多価不飽和脂肪酸は「必須脂肪酸」であり、食事からの摂取が必要です。

必須脂肪酸は、リノール酸、 α -リノレン酸、アラキドン酸です。ヒトと犬はリノール酸から γ -リノレン酸、アラキドン酸の体内合成ができるため、必須脂肪酸は、リノール酸と α -リノレン酸です。一方、猫はこの体内合成ができないため、アラキドン酸も必須脂肪酸として食事中に含まれていることが大切です。

【主な脂肪酸の種類】

分類		脂肪酸名	炭素数	二重結合数	含有食品
飽和脂肪酸		酪酸	4	なし	乳製品、バター
		ラウリン酸	12		パーム油
		パルミチン酸	16		肉、魚
不飽和脂肪酸	一価不飽和脂肪酸	オレイン酸	18	1	肉、魚、植物油
		リノール酸	18	2	植物油
		γ -リノレン酸	18	3	母乳、月見草油
	n-6系脂肪酸	アラキドン酸	20	4	卵、肉、魚
		α -リノレン酸	18	3	植物油
		EPA (エイコサペンタエン酸)	20	5	魚
	n-3系脂肪酸	DHA (ドコサヘキサエン酸)	22	6	魚

【主な食用油脂の脂質組成】



第3章 ペットフードに関する基礎知識

§1 ペットフード

最初にペットフードとして販売されたのは犬用のビスケットで、1860年イギリス在住のアメリカ人によって考案されました。当初は便利さや経済性を優先した低品質のものでしたが、後に栄養学の発達に伴い、ライフステージやライスマイルに応じた用途別の選択が可能になり、その品質も大きく向上しました。現在ではその種類の多さで選択に悩むところです。脂肪酸配合率を調整し、プロバイオティクスや酵素をはじめとするサプリメントが添加されるなど、さまざまな付加価値をつけたものが当たり前のようにみられます。ヒューマングレードの原材料を使い、その質や産地などにもこだわる高品質なペットフードも流通するようになりました。

ペットフードは日々進歩していますので、基本的な知識を身につけ、あらゆる情報を知ることが、個体に適した選択をするうえで重要です。

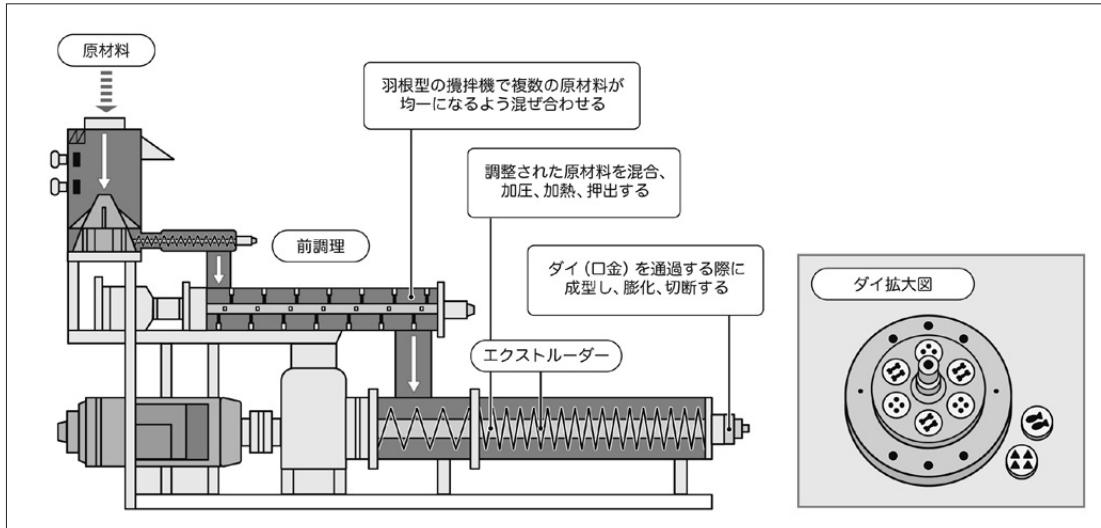
1 ペットフードの形態の種類

【1】ドライフード

水分含有率は一般的に6～10%で、カロリー濃度はそのフードを構成する原材料の質や配合バランスによりさまざまです。水分含有量が少ないので腐敗しにくく、自由採食で給与することができます。一般的にプレミアムブランドといわれる高品質のフードでは、100gあたりの代謝エネルギー量は350～450kcalであり、少ない量で充分のカロリーと栄養素を与えることができます。そのようなフードは消化率もよいため、糞便量が少なくなる傾向があります。一方、タンパク質源に充分な動物性タンパク質が使用されておらず穀物が主体で、食物繊維量の多い低品質のフードはカロリー密度が低く、必要な栄養素を確保するために多くの量を摂取しなければなりません。こういったフードは消化率が悪く、糞便量を増加させます。

多くのペットフードはエクストルーダーという加熱・加圧押出機により製造され、発泡・成型した後に乾燥・冷却して製品化されます。

【エクストルーダー】



【2】セミモイストフード

水分含有率は15～30%で、ドライフードよりも香りが立ち、肉の食感に近いので嗜好性が高い傾向にあります。しかし水分が多いため、細菌やカビによって品質劣化しやすく、また乾燥しやすいため多くの製品には保存料や湿潤剤が添加されています。湿潤剤としてよく利用されているプロピレンギリコールは、ペットフード安全法（後述）において猫用フードへの使用は禁止されています。またオーナーの関心を引くために赤や緑に着色した商品も多く作られています。

最近は保存料や着色料などの添加物不使用で、原材料にこだわった良質なセミモイストフードも製造されており、フード選択の幅が広がってきています。

【3】ウェットフード

水分含有率は75～80%あり、食感や香りがよく、嗜好性が高いのが特長です。品質保持のために密封容器に充填された後に加熱殺菌されていますので、酸化防止剤や保存料などは使用されていません。形状は、缶詰やアルミトレイ、パウチ型があります。本物の牛肉や鶏肉、内臓などが調理されているものは高価になる傾向があります。一方で廉価の製品では、タンパク質源に大豆粉を使用し、それに着色をして肉の様に見せたものがあります。製品名やイメージ写真だけで判断するのではなく、原材料をしっかり確認する必要があるでしょう。

が異なるため、体調や成長のスピードを観察しながら調整しましょう。

◆シニア期の食事

シニア期に必要なタンパク質量は健康であれば維持期と同等量です。

猫は口内の健康トラブルも多いため、食欲がないときには口の中の状態もよく観察するようしましょう。

◆猫の特化した栄養素の注意点

猫の必須アミノ酸のひとつであるタウリンは、加熱された食事を与えている場合は不足しがちです。完全手作り食を長期にわたり継続する場合にはタウリンのサプリメントも利用しましょう。

§3 手作り食Q&A

【食材の選び方】

Q：犬猫用の食材は、どこで買えばよいのですか？スーパーで売っている肉でもよいのでしょうか？

A：はい、家族と同じ食材で調理します。

犬猫用に特別な食材でなければならないわけではありません。家族が食べる食材をパートナーのために調理するのです。特に高価なものは必要なく、反対に犬だから安価なものでよいというわけではありません。私たちが普段食材を買うスーパーや通信販売で手に入るものを使用します。

犬猫専用の商品はパートナー用に使いやすい工夫が施されている場合があります。しかし、購入する場合はきちんと品質管理されている店を選びましょう。また、与えてはいけない食材に気をつけましょう。

★前述の『犬や猫に与えてはいけない食材』を参照ください。

食材はできるだけ旬のもの、新鮮なものを選びましょう。旬の食材は栄養価が高いだけでなく、価格が安く経済的です。旨味も1番高まる時期であり、鮮度のよい素材は、よりパートナーの栄養として活用されやすくなります。

【調理方法】

Q：人と同じ調理方法でよいのですか？

A：犬猫用に工夫が必要です。

人、犬、猫の栄養バランスや身体の作りはそれぞれ異なるため、調理方法は変える必要があります。犬や猫は肉類の消化が1番得意であり、反対に消化が苦手なのは穀類や野菜類などの植物性の食物です。そのため、消化吸収しやすいように細かく刻んだり、柔らかく煮たりする工夫が必要です。なお、食材を茹でる場合は、素材（肉類、野菜類）から出た栄養素をできるだけ利用するために、茹で汁も使いましょう。

【味の工夫】

Q：味付けは必要ですか？

A：状況により必要な場合もありますが、健康なパートナーの食事に味付けは不要です。

完全手作り食を継続する場合、素材に含まれるものだけでは塩分が足りない場合があります。健康なパートナーには必要に応じて少量の塩分を加えます。何らかの理由で食欲が衰えている場合（シニア期や疾患がある場合）は、必要に応じて嗜好性を上げるための工夫として味付けをします。

【ドッグフードからの切り替え方法】

Q：いきなり手作り食に変えても食べてくれますか？

A：手作り食に変える際のパートナーの反応はさまざまです。まずはトッピングからチャレンジしてみましょう。フードとトッピングの量については、3つのステップがあります。パートナーに合ったものを選んでください。

第5章 サプリメント

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、あげ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。

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、疾病的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」^(*)のことを目指し、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Dietary supplement（栄養補助／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。

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ますが、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ので、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。ラベルなどに表記してある目安量を守って使いましょう。また複数の種類や複数のメーカーのものを同時に使うときは、より注意が必要です。ラベルで原材料や成分を確認するとともに、併用可能かどうかをメーカーに確認したり、獣医師に相談したりしましょう。

<対象動物を確認する>

犬には犬用の、猫には猫用のサプリメントをあげましょう。動物種によって摂取成分の代謝が異なりますので、専用のものを選んでください。どの動物にも対応しているものがあれば、それで構いません。しかし自己判断で人間用のサプリメントを動物に与えないでください。通常量では害のない成分だとしても、人間用のサプリメントだと過剰量になってしまい可能性があります。

<病気にかかっている場合>

自己判断でサプリメントをあげるのはやめましょう。重大な病気を見逃してしまうかもしれません。あるいは、すでに動物病院に通っている場合はサプリメントの成分が服用している薬に影響を及ぼしてしまうかもしれません。かかりつけの獣医師に相談したうえで、治療を補う目的で使用するのであれば構いません。

<体調や様子を欠かさず観察する>

サプリメントをあげているかどうかに関わらず、パートナーの様子は常に観察しましょう。普段の食事と違うものをあげるときは、より一層注意します。とくにサプリメントにはさまざまな原料が使われていることがあり、パートナーによってはアレルギーを起こすかもしれません。下痢や皮膚炎など、いつもと違う症状や様子が見られたらすぐに使用を中止し、症状によっては動物病院を受診しましょう。

第7章 中医学養生

§ 1 中医学基礎知識

1 中医学とは

中医学とは古代中国の時代から今日まで発展してきた中国特有の医学、中国伝統医学のことです。漢の時代（紀元前206～220年）に書かれた黄帝内經、神農本草經、傷寒雜病論などの書物が基礎となっています。黄帝内經は中医学最古の医学書で、主に基礎理論が書かれており、神農本草經は本草（薬草）の効能を記した薬物学書です。傷寒雜病論は傷寒という急性熱性伝染病と、雜病といわれる慢性病について書かれたものです。

古典を紐解くのは難解なことですが、日本がまだ弥生時代のころに書かれはじめた古典の数々は、現代にも通じる知恵の結晶です。中医学は病気を治す知恵だけではなく、その神髄は「養生」、つまりいかに生を養い病気にならないようにするかということです。養生の実践的方法に、鍼灸、中藥学、食養生、按摩推拿、気功があります。どれかひとつを採用して体調をよくしようとするのではなく、さまざまな視点からとりいれることが重要です。中医学的視点で生活をとらえることはまさにホリスティック（全体的、包括的）の考え方といえます。

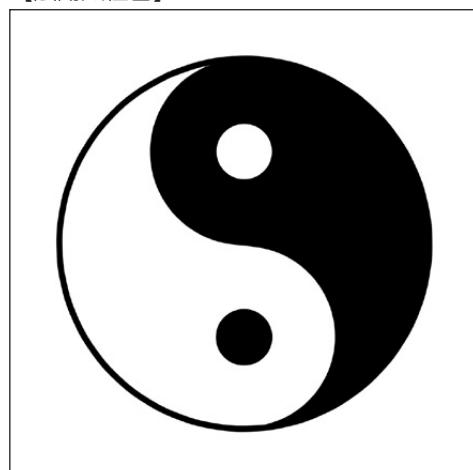
この章では中医学の入門編として、基礎理論の陰陽五行説と氣・血・津液について学び、中医学的8つの基本体質についてのツボや養生法について紹介します。

2 陰陽五行説とは

【1】陰陽学説について

陰陽学説は中医学を学ぶうえで重要な事項です。万物は陰と陽にわけられるという考え方で、例えば、月は陰、太陽は陽、静止しているものは陰、動くものは陽、明るいものは陽、暗いものは陰、冷たいものは陰、温かいものは陽、となります。これを生体に当てはめたとき、腹部側は陰、背中側は陽、寒がりは陰、暑がりは陽というようになります。陰と陽は相反する事象ですが互いに必要としており、いんようとうたいきょくず陰陽太極図のように均衡がとれている状態がよい状態、つまり健康な状態なのです。今ある症状を陰陽に分類することで症状を改善する方法が明確になります。冷えていたら温め、暑くなっていたら冷やすことで、陰陽の均衡を整えていきます。

【陰陽太極図】

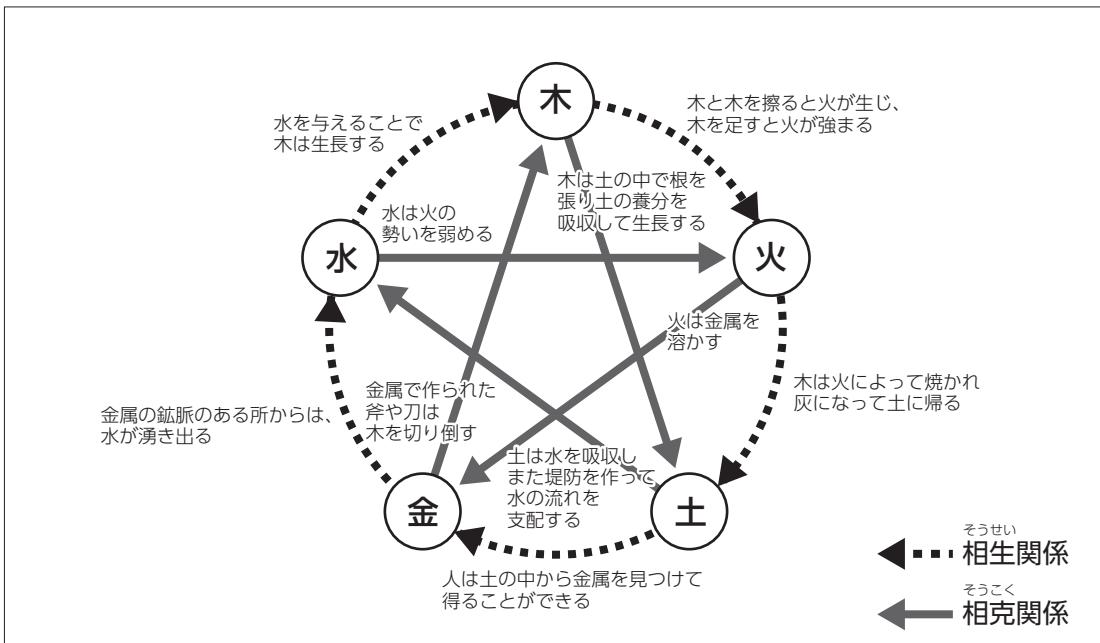


【2】五行学説

万物は5つの要素にわけられるという考え方です。五行の五とは「木火土金水」の5つの要素、行とは運動、変化するという意味です。中医学における五行はこの考え方を生体に応用しています。

五行の基本的要素は木火土金水で、それぞれ相生相剋関係で均衡を保っています。木が燃えて火となり、燃えた後は灰（土）になり、土から鉱物（金）が生まれ、鉱物（金）には鉱水（水）が付き、水は木を育てるというように循環しているのが相生関係です。相剋関係は木土水火金の順になっており、ものごとを抑制する方向性を示しています。たとえば木は土の養分を奪って育つ、土は水をせき止める、水は火を消す、火は金を溶かす、金は木を切り倒すというように循環しています。相生と相剋の関係の均衡がとれているときは五行のサイクルが正常にめぐっていると考え、生体にとって健康な状態であると見なします。

【五行相互関係図】



痰湿解消のポイント

水分代謝の活性化を行うことです。水分を取り、排泄を促し、水の巡りをよくさせます。脂質・糖質を控え過食に注意しましょう。痰湿改善のツボ刺激を行いましょう。

◆ ツボ

すいぶん 水分／腹部正中線上で、へそと剣状突起を結んだ線上、へそから 1/8 のところ
ほうりゅう 豊隆／膝蓋骨外下縁と外踝を結んだ線上の中点

◆ 食養生

利湿（水分代謝をよくし湿を取り除く）作用のあるハトムギ、ソラマメ、しじみがおすすめです。

8 実熱体質

身体の中に熱がこもっている状態のことをいいます。

中医学において過剰でも不足でもない平衡状態が健康の印、身体を温め臟腑の働き、精神活動を活発にする陽気は必要不可欠です。しかし異常に熱くなっている状態が続くことは正常ではありません。

実熱の主な症状

興奮しやすい、発熱、身体に熱がこもり冷たい場所を好む、目の充血などがあります。

実熱の原因

ウイルス、細菌などによる感染症、代謝亢進により熱の発散がうまくいかなくなったことなどがあげられます。

実熱解消のポイント

体内にこもった熱をとることです

水分をこまめにとり、涼しいところで身体の熱をとりましょう。過度な運動は極力ひかえましょう。熱取りのツボ刺激を行いましょう。

◆ ツボ

ごうこく 合谷／第二趾中手骨の内側の中点
あうち 風池／耳の付け根

◆ 食養生

清熱（熱をとる）作用のあるキュウリ、豆腐、レタスがおすすめです。

§3 体質チェック表

3つ以上チェックがついたら、体質別養生ケアをしてあげましょう。複数の体質に3つ以上のチェックがつく場合は問題が複雑化している可能性が考えられます。そのような場合は病気が絡んでいるケース多いため、中医学に詳しい獣医師に相談することをおすすめします。

【気虚チェック表】

元気がない	
疲れやすい	
散歩に行く意欲がない	
寝ていることが多い	
下痢気味	
食欲不振	
四肢の冷え	
出血しやすい	
舌が白っぽい	
肉球の弾力低下	

【血虚チェック表】

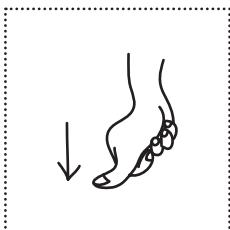
皮膚の乾燥	
冷え	
爪が割れやすい	
痩せ気味	
眠りが浅い	
貧血傾向	
目の乾燥	
毛艶が悪い	
脱毛がある	
舌が白っぽい	
肉球が乾燥してひび割れている	

【4】ひっぱるピックアップマッサージ

皮膚をひっぱり上げます。さらにひっぱってねじります(ツイスト)。動物の皮膚は人とは異なり皮下が発達しているため皮膚を容易にひっぱりあげることができます。皮膚は最大の臓器ですので、ピックアップで皮膚に分布している血行をよくすることは、いわば皮膚の体操といえます。

**【5】指圧**

ツボに親指を添え1、2、3と押圧し、1、2、3とその場でキープ、3、2、1と力を抜きます。主に経穴(ツボ)をピンポイントに刺激するときに用います。ツボの位置によっては、親指と人差し指でつまむように指圧する方法もあります。

**3 ツボの探し方**

「曲池」と「三陰交」というツボを押してみましょう。

曲池 :

- ◆位置：肘窩横紋(肘を曲げたときにできる外側のしわ)の外側にあります。
- ◆効果：前腕の痛み・麻痺(肩こりに効果的)、めまい、外耳炎、眼科疾患、歯痛、喉の腫れや痛み、呼吸器疾患、消化器疾患など

**三陰交 :**

- ◆位置：人の場合は内くるぶしの内側から指4本分の幅、上に上がった位置で、脛骨内側縁のすぐ後方にあります。動物の場合は、後肢内くるぶしから、その動物の指4本幅上の位置で、人と同じようにとります。すねの骨を内側に巻き込むように指圧します。
- ◆効果：婦人病のツボといわれています。そのほかにも泌尿器系疾患全般に効果があります。



4 リンパマッサージ基本手技

リンパマッサージは、強い刺激で、たたいたり、擦ったりする必要はありません。リンパは軽い刺激で流れていきます。パートナーの様子を見ながら、力加減に注意して行ってください。

動画やリンパ節の図を参考に行ってください。

1) リンパの最終出口を開きます。

リンパマッサージは、行う前にリンパの最終出口を開いておく必要があります。なぜなら、リンパの流れをよくしようとしても出口が詰まっていると正常に流れないからです。リンパの最終出口である左肩甲骨前縁に指をあて、上下に10-20回さします。



2) 頸部リンパ節を手のひら全体をつかって10-20回さします。



3) 腋窩リンパ節を10-20回揉みます。

親指以外の4本の指を入れて、親指は外に出して揉みます。パートナーによって揉みにくい場合は片方ずつ行います。



§6 マッサージによるマウスケア

1 マウスケアの重要性

犬猫は口腔内 pH の関係上、酸で歯が溶ける齲歯（虫歯）よりも歯肉炎、歯周病のほうが罹患しやすいです。歯周病は細菌によって引き起こされる感染症で、現在 3 歳以上の犬猫の 80% は歯周病といわれています。歯周病は放置すると、歯が抜け落ち、さらには心臓や肝臓、腎臓など重要な臓器に感染が広がる危険性もあります。口腔内には常在菌といって身体を守る細菌も数多く存在し、口腔内免疫を高めていますが、その免疫が弱っているときにバランスが崩れると、悪玉菌といわれる歯周病原因菌に容易に感染し、菌が増殖してしまいます。対応策としては歯周病の原因菌を増やさない、菌が増えにくい口腔内環境を整えるということになります。但し口腔内免疫はすぐには上がりません。毎日のマウスケアが必須です。パートナーとオーナーのお互いのストレスにならないよう、楽しみながら目標をもって行なうことが大切です。肝臓や腎臓などの内臓は直接目で確認できませんが、歯や歯肉は肉眼で確認し、触って、手入れをすることができます。マウスケアを習慣にすることで、高齢になってもしっかりとした歯を維持できていることを目標にしましょう。そして天然の抗生物質ともいえる唾液の分泌を促し、身体の中から丈夫にしていくことも重要です。

2 唾液の働き

「よく噛んで食べなさい」と私たちはよく言われてきたものです。なぜなら、私たち人間や猿の唾液には、唾液アミラーゼというデンプンを分解するための消化酵素が含まれており、よく咀嚼して食べると、消化にもよいからです。

犬猫は、食べ物を咀嚼せず奥歯で噛み切って飲み込みます。但し犬は猫よりは咀嚼能力があるため、肉だけでなく植物をすりつぶして食べることができます。

また、よく噛むことにより分泌される唾液には、消化酵素以外の働きもあります。

唾液は殺菌作用のある天然の抗生物質といわれています。その効能は唾液アミラーゼを持たない犬猫にもあり、歯肉炎、歯周病を防ぐ、口腔内環境を整えることなどに働いています。但し近年では歯周疾患の犬が増加しており、ひと昔前に比べて食生活と生活環境が変化していることが原因と考えられています。ものを食べると食べかすが残り、そこで細菌が増殖し歯周に入り込むことで歯周病になっていきます。野生動物にも歯周病はありますが、人に飼われている犬猫に比べると柔らかい食べ物は比較的少なく、肉を食いちぎりながら食べて、また嚥下しやすいように唾液はよく分泌していると考えられます。採食嚥下しやすくするための唾液の働きは、実は口腔ケアの重要なカギなのです。

ここでは、マウスケアにとって重要な唾液分泌のマッサージと、歯肉マッサージの方法を学びます。

◆唾液の分泌

唾液は唾液腺から分泌されますが、唾液腺には大唾液腺と小唾液腺があります。

大唾液腺には、漿液性の唾液分泌をする耳下腺、漿液性と粘液性の混合唾液を分泌する下

顎腺、舌下腺、頬骨腺があります。また小唾液腺は、口唇腺、頬腺臼歯腺、口蓋腺、舌腺です。
唾液にはムチン、リゾチーム、フッ素などが含まれています。

作用はさまざまで、以下のようなものがあげられます。

- ・口腔内の湿潤作用
- ・ムチンによる採食物の軟化作用、口腔粘膜保護作用
- ・リゾチームによる殺菌作用
- ・フッ素による齲歯予防作用

唾液分泌は、交感神経と副交感神経が促進しています。副交感神経の興奮により漿液性唾液が大量に分泌し、交感神経の興奮で粘液性唾液が少量分泌されます。小唾液腺からは常に唾液が分泌していて口腔内の湿潤を保っています。

3 唾液腺マッサージ

唾液腺のマッサージは毎回の歯磨きのあとに、約2分間行ってください。

続けることが大切です。

1) 唾液腺開口部を開くマッサージ

唾液腺の流れをよくするために行います。唾液腺開口部は、上顎の第四前臼歯の外側と下顎の犬歯の内側にあります。ここを頬から円を描くように10-20回マッサージを行います。



2) 耳下腺のマッサージ

耳下腺は耳の下に左右一箇所ずつあります。そこを親指と人差し指の指先で円を描くようにやさしく10-20回マッサージします。



第16章 カウンセリング基礎

§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、どうしたらよいのかが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。

§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す。

◆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に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。

ただし、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よいでしょう。

◆自己研鑽

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、常に向上心と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は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。

◆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。