

[会報誌]



×



ウィズ倶楽部

Vol. **110**

毎月発行
2024/12

「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

愛犬・愛猫と一緒に寝る？
専用ベッドを用意して快適睡眠を.....p04
年末年始はペットとお出かけ？
お留守番？長距離移動時の注意点.....p08

人向け記事byウィズメディカ

年末年始に向けて
温活&毒出しデトックス!..... p20
血糖値が高めの人必見
血糖値の上昇を抑える食事方法..... p24

Vol. 110

[会報誌]

ウィズ倶楽部



ithpety

<https://withpety.com/club/>



ithmedica

<https://withmedica.com/club/>

犬猫向け記事byウィズペティ

- P04 愛犬・愛猫と一緒に寝る？
専用ベッドを用意して快適睡眠を
- P08 年末年始はペットとお出かけ？
お留守番？長距離移動時の注意点。
- P11 雷が鳴るとパニック!!
犬が雷を怖がる理由と対策
- P13 猫のおしっこがくさい
猫の膀胱炎の種類と、細菌尿について
- P15 犬の病気辞典
犬の臍ヘルニアについて
- P17 猫の病気辞典
猫の中耳炎について
- 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 年末年始に向けて
温活&毒出しデトックス!
- P24 血糖値が高めの人必見
血糖値の上昇を抑える食事方法
- P26 1日に必要な
野菜摂取量とは？



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。

Z Z Z

愛犬・愛猫と一緒に寝る？

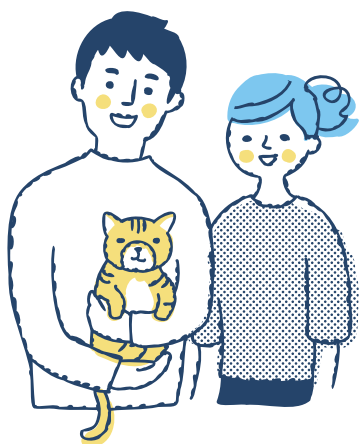
専用ベッドを用意して



快適睡眠を



愛犬・愛猫と一緒に寝るメリット



01 暖かさを感じる

同じお布団やベッドで愛犬・愛猫と眠ると、お互いの体温を感じられる点です。

特に寒い冬の夜などは、「暖かい」という物理的なメリットもあるでしょう。

オーナー様はもちろん、寒がりの愛犬・愛猫にとっても快適です。

02 安心感が得られる

一緒に眠ることで、安心感も得られます。

仕事や家事などで疲れた日も、愛犬・愛猫と眠るとホッとするのではないのでしょうか。

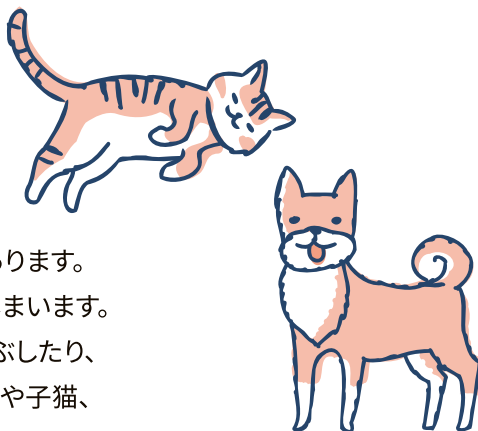
寂しがりな愛犬・愛猫もオーナー様にくっつくことで気持ちが落ち着くでしょう。



一方で、愛犬・愛猫と一緒に寝ることで様々なデメリットもあります。
できれば一緒に寝るのは避けた方がいいでしょう。

愛犬・愛猫と一緒に寝るデメリット

01 ケガのリスク



オーナー様も愛犬・愛猫もケガのリスクがあります。
寝ている間は、無意識のうちに体が動いてしまいます。
オーナー様が寝返りをして、愛犬・愛猫をつぶしたり、
蹴ったりするリスクもあるでしょう。特に子犬や子猫、
小型犬などは危険です。

逆に超大型犬が小さなお子さんの上に乗るなどで、ケガをさせてしまうといったリスクもあります。

愛犬・愛猫も眠っている間は思いがけない動きをするため、爪などでオーナー様が皮膚などに傷を負うことも。寝ぼけて咬んでくるという可能性もあります。

さらにベッドの場合、愛犬・愛猫が転落して骨折するかもしれません。

昇り降りの際、ケガをしたり関節を傷めたりする危険性もあります。

02 睡眠の質が低下する

どうしても愛犬・愛猫のことを気にかけてしまうため、オーナー様は深く眠れなくなる恐れがあります。寝返りしてケガをさせないように、と思うとなかなかぐっすり眠れなくなってしまうでしょう。

さらに夜中や早朝に愛犬・愛猫が起きてしまい騒ぐことで、オーナー様が睡眠不足になる場合もあります。フードを食べたがって夜中にオーナー様を起こす愛犬・愛猫もいます。



愛犬・愛猫と一緒に寝るデメリット

03 感染症や寄生虫の恐れ

免疫力が低めのご高齢の方や小さなお子さん、妊婦さんは感染症のリスクがあります。いくら気をつけていても、愛犬・愛猫の口や肛門に触れることで人獣共通感染症にかかる危険性があります。抜け毛によるアレルギーが出現する恐れもあります。ノミやダニなどの寄生虫がついてしまう危険性もあるため注意が必要です。

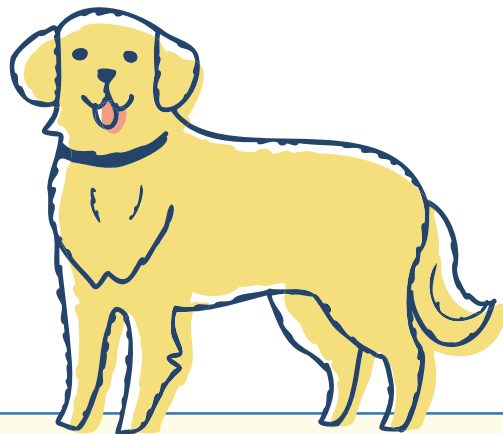


04 入院時に不安になりやすい

いつも一緒に寝ていると、動物病院に入院する時に愛犬・愛猫が不安を覚えやすくなります。慣れ親しんだ飼い主さんの温もりがないため、突然一匹になったことで落ち着かなくなるでしょう。入院時だけでなく、旅行でペットホテルに預ける時も不安が大きくなる恐れがあります。

05 寝具が汚れる

寝具に抜け毛がついたり、汚れがついたりするのもデメリットです。こまめなお洗濯が欠かせません。

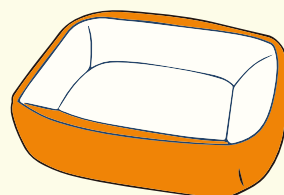


専用ベッドの用意がおすすめ

オーナー様と愛犬・愛猫のためにも、専用のベッドや寝床の用意をおすすめします。愛犬・愛猫は自分のテリトリー（縄張り）ができるため、気持ちも落ち着くようになるでしょう。

専用のベッドで眠るメリット

まずはオーナー様も愛犬・愛猫もケガのリスクが減ります。「ケガをさせるのでは」「ベッドから落ちるのでは」という心配もなくなるので、オーナー様もぐっすり眠れるようになるでしょう。感染症のリスクやノミやダニがつくといった懸念もなくなります。寝具に抜け毛が付かない点もメリットでしょう。一匹で眠るのに慣れておくと、入院やペットホテルに預けた際も落ち着いて過ごせるようになります。



専用ベッド選びのコツは？

ペット用として販売されているものから選ぶといいでしょう。愛犬・愛猫の体のサイズに合ったものを選びます。できれば現物を見て触ったほうが確実です。丸まって寝る子には、体がすっぽり包まれるドームタイプがおすすめです。体をのびのびと伸ばして寝る子には、マットレスタイプやクッションタイプがいいでしょう。フチが高くなっているベッドは、あごや頭を乗せて眠れます。夏はサラっとした素材、冬は温かみのある素材のベッドなど季節ごとに選ぶのもおすすめです。

ベッドの置き場所は？

なるべく静かな場所に置いてあげましょう。テレビや洗濯機など音が出る家電の近くでは騒がしすぎます。エアコンの風やすきま風が当たらないところを選ぶのも大切です。テレビから離れたリビングの隅などは、家族の気配が感じられるのでおすすめです。ベッドを複数購入して、おうちのあちこちに置くのもおすすめです。

愛犬・愛猫と一緒に眠ると暖かくて、心も安らぎますよね。しかしケガや感染症、寄生虫などのリスクもあるためおすすめできません。愛犬・愛猫専用のベッドを用意してあげましょう。オーナー様も安心して眠れますし、愛犬・愛猫はテリトリーができて気持ちが落ち着きますよ。





年末年始はペットとお出かけ?お留守番? 長距離移動時の注意点。

ヒトの移動が多くなる年末年始は、飼い主さんの移動や来客の増加に伴いペットとして暮らす犬や猫にも様々な環境変化が起こり、ストレスなどがかりやすい時期です。ペット達にかかる負担を少しでも減らしてあげることができるよう、いろんな場面を想定して準備万端にしておきましょう。

獣医師 齋藤厚子

ペットたちは一緒にお出かけ? それともお留守番?

飼い主さんが帰省や旅行で長期間出かける場合、まずはペットを一緒に連れて行くのが良いか、ペットホテル等に預ける、あるいは自宅での留守番の方が良いかご検討をしましょう。飼い主さんが一緒に狭いキャリケースに閉じ込められたままで長時間移動するというのはペットたちにとっては大きなストレスになります。特に心臓病などの持病がある場合や、狭いケージに入っていることが苦手な犬猫の場合、長距離移動によって体調不良を招いてしまう危険性もあります。また移動した先の環境もリラックスして過ごせる環境とは限りません。移動が多量負担になっても一緒に行く方がいいのか、自宅やペットホテルでお世話してもらおう方がいいのか、ペットの体調や性格などをよく考えた上で準備を進めていきましょう。

お留守番の場合...

普段からお留守番することに慣れている子の場合、短期間(1〜2日程度)であれば自宅での留守番も可能と考えられます。ただしペットの健康を害さないように

室温は一定に保ち、食事はいつも通り食べられるように信頼のおける知り合いの方やペットシッターさんをお願いする、あるいは自動給餌器などで飼い主さん自身が管理することが大前提です。排泄も我慢しなくていいように、室内での排泄ができるように環境を整えトレーニングしておきましょう。毎日お散歩を欠かさないワンちゃんの場合は、やはりペットシッターさんをお願いするのがいいでしょう。ペットシッターさんや知り合いにお世話を依頼する場合、知らない人が急に自宅に入ってくるパニックになってしまうことが想定されます。

そうならないためにも余裕をもってあらかじめ顔合わせをしておき、お願いしたいお世話内容の打ち合わせや、フードやトイレ、備品の場所、投薬の有無、お散歩時の注意点、緊急時の連絡先やかかりつけの病院などについて申し合わせておくようにしましょう。

お留守番をあまりさせたことがない場合やお世話をお願いできる人が確保できない場合はペットホテルなどに預けることを検討しましょう。ペットホテルに預ける場合、年末年始は特に込み合うことが予想され、中には休業日である可能性もあります。できる

だけ早めに予約をとり、必要なものを確認してそろえておきましょう。

ペットホテルに預ける際に必要になるものは、予防接種の証明書等と、治療中の病気がある場合は投薬中のお薬、かかりつけの病院の連絡先、普段食べているお食事とおやつなどです。予防接種を忘れていた、あるいは予防接種の証明書をなくしてしまった場合は、かかりつけの病院で追加接種や再発行をお願いしましょう。

お出かけの場合は交通手段をよく考えましょう。

ペットと一緒に旅行に行く、帰省する、などという場合、まずはどれくらいの距離を移動するかによってどんな交通手段を使うのが良いか、よく考えましょう。選ぶ基準としては、移動距離、移動時間、持病の有無(心臓病やホルモン疾患等)、動物の性格、その交通手段を経験したことがあるかどうかなどが挙げられます。

ペットの移動にはある程度費用も掛かりますが、費用を安くするためにペットに苦しい思いをさせるのはできるだけ避けてほしいところです。

移動距離が長い場合、できるだけ短時間で移動できるのが良いと考えら

れますが、実際にはケースバイケースです。例えば海を渡る場合、半日〜一日程度かかるフェリーなどでの移動よりは数時間で到着する飛行機の方がいいでしょう。しかしキャリーケースやクレートに長時間入っていることに慣れていないワンちゃん・猫ちゃんの場合、飼い主さんと離れて飛行機の貨物室で大きな音や振動に耐えることができそうかどうかなど、よく検討する必要があります。また重度の心臓病など持病のある場合、気圧の変化やストレス下で体調が変化する可能性もあるため、動物の状態が確認できない移動手段はあまりお勧めできません。

場合によっては体調を確認しながら休憩も挟める車での移動の方がいいというケースもあるでしょう。飼い主さんと離れてしまつとひどく興奮してしまつような子の場合も同様です。ペット個々の性格や体調、交通機関に乗車した経験の有無などを考慮して、愛犬・愛猫にどんな方法があつているのかをよく検討してみてください。いずれの移動手段であっても共通して言えることは、犬や猫などのペットの移動時には必ずキャリーケースやクレートなどを使用する、ということです。車の窓から顔を出しているワ

ンちゃんを見かけけることもありませんが、不意に飛び出してしまつて交通事故にあつたり、車内にいたとしても、車がぶつかったときやぶつつけられた際などにヒトのようにシートベルトで固定されていないために放り出されて命を落としてしまうことがあります。狭くてかわいそうと感じるかもしれませんが、大切なペットたちの命を守るためですので、キャリーケースやクレートに入れた上で、シートに固定するようにしましょう。また、当日の体調がすぐれない場合は、予定の変更も検討しましょう。移動の日程を変更するか、どうしても変更できない場合はかかりつけの病院に相談して病院で預かってもらうことができないかどうかを問い合わせしてみることをお勧めします。

自家用車での長距離移動

車での移動に慣れているワンちゃん・ネコちゃんであれば、車にお泊り用品一式を積んで休憩をはさみながら移動するのも一つの手段です。

普段使用しているトイレなども持っていきけるため、排泄を我慢させなくてよいですし、常に動物の状態を見られるため、何かあつた時に臨機応変に対応

できるメリットがあります。飼い主さんと離れると興奮してしまつ子や、ずっと吠え続けてしまつような子の場合はむしろ車での移動の方がおススメです。また公共交通機関では搭乗・乗車できる動物の大きさにも制限があります。超大型犬などの場合は車しか移動手段がないということもあるかもしれません。乗り物酔いしやすいことがわかつている場合や初めての長距離移動の際は、出発の1時間くらい前までに酔い止めを飲ませておきましょう。酔い止めはペットシヨップやホームセンターなどで販売されているものもありますが、とても酔いやすい子の場合には動物病院で処方してもらうお薬の方が高い効果が期待できます。移動中は吐き気を抑えるために食事は控えた方が無難ですが、休憩時に食べるおやつや水分補給できるもの、移動に半日以上かかる場合は食事も持参しましょう。

公共交通機関を利用する際は…

公共交通機関を利用する場合は、盲導犬などの介助犬を除き、動物は専用のキャリーケースやクレートなどに入れて運ぶのがルールです。

全身が完全に収まるキャリーケースに入れ、入り口はしっかり閉じましょう。また、不意に入り口が開いてしまつたときに脱走してしまわないように、ハーネスを装着してリードなども付けておくときさらに安心です。その他にも交通機関ごとに規約や守つてほしいマナーがありますので、利用する予定の交通機関を調べ、事前にホームページなどで確認しておきましょう。

① 飛行機で移動する際に気を付けたこと

飛行機でペットを移動させる場合、事前にペットの分も予約するようにしましょう。その際、搭乗する飛行機の運航会社のホームページを確認し、飛行機に搭乗させることができそうかどうかを再確認しましょう。犬種や動物種によっては飛行機に搭乗ができないケースもあります。犬では短頭種（ブルドッグやフレンチブルなど）の搭乗を断られたり、季節によって搭乗できない期間があることもありますので、判然としない場合は直接航空会社に問い合わせてみましょう。また健康状態や動物の性質（興奮しやすい性格、飼い主さんとはなれるとずっと吠え続けてしまつなど）によつても搭乗を断られるケースがあるようです。

重篤な持病のある場合はかかりつけの獣医さんに飛行機にのせることについて意見を聞いてみましょう。

飛行機内ではペットは基本的に貨物室に移動し、客席と一緒に搭乗することはできません。

搭乗手続きをする際に、ペットをクレートなどに入れて預け、その後は目的地に到着して貨物室から出てくるまで状態が確認できなくなることを知っておきましょう。ペットのいる貨物室の温度や湿度、気圧などは客室と同様になる様に管理されているため、冬期間であっても低体温症になったりする心配はないとされています。

ただし、貨物室までの移動の際には外を通って移動することがありますので、気温の変化などにうまく対応できないうような体調の動物では注意が必要です。搭乗中、客室乗務員がペットのお世話をすることはありませんので、排泄や給水は飛行機に乗る前に済ませておきましょう。

また飛行機に乗る時間が長い場合はクレートに給水器などを付けておきましょう。乗継便がある場合など、一度ペットを休ませて食事や給水を行う必要がある場合は搭乗便の時間を調節するなど事前計画が重要です。

冬期間は雪などの天候によって飛行機が計画通りに運航しない可能性もありますので、臨機応変に対応できるように準備しておきましょう。

飛行機に搭乗させるのにはリスクも伴いますので、各飛行機会社が掲げているペットの輸送に関する注意事項をよく読み、了承できるかどうかよく検討してみてください。

② フェリーを利用する場合

船での移動は比較的時間がかかること、船の揺れはヒトでもそうであるように乗り酔いがひどく現れることがあるため、個人的にはあまりお勧めしません。

ですが、車で海を渡る旅程を計画している場合などは避けられないこともあるかと思えます。

船に乗る場合も飛行機と同様、乗下船時はペットを全身が入るケージ等に入れて運ぶよう規約に記載されています。その他にも予防接種の有無や体調、ペットの種類・大きさ、同伴できるペットの頭数などについて規定がありますので、まずは規約をよく読み、事前に予約をこるようしましょう。船の中では、ペットはペット専用のスペースで預かってもらうか、ペットと一緒に過ごせる専用の客室に入ることに

なります。

フェリーによってはドッグランなどの設備がある船もあり、当日の海が穏やかで荒れていなければ、快適に過ごせることも多いようです。

乗船時にはワクチン証明書(犬の場合は狂犬病予防接種証明書)が必要になることがありますので持参しておきましょう。

③ 列車や新幹線での移動

列車や新幹線に乗る場合も、ペットは動物専用のケースに入れることが求められます。さらにその大きさ、重さに規定があり、キャリーに入っているペットを持ち込む際には手回り品切符が必要になることがありますので、改札口あるいはみどりの窓口などに立ち寄る必要があります。キャリーに入ったペットは飼い主さん自身の膝の上や足元、新幹線では荷物置場・特大荷物スペースなどに置くことができますが、列車によって付いていないことがあります。事前予約も必要ですので注意しましょう。公共交通機関は様々な方が利用されるため、たとえ座席があいていたとしても衛生面・安全面を考慮して、座席の上に置くことは控えましょう。ペットカートやスリングは全身が隠れるものであっても鉄道会社各社によ

て扱いが異なり、蓋ができないトートバッグなどはほとんどの鉄道会社ではNGとなっています。

利用する予定の鉄道に關してもそれだけのホームページを確認し、乗車可能かどうか、ペットを入れるケージなどの準備は十分かどうかなどよく確認しましょう。

終わりに

普段あまり長距離のお出かけをすることがない犬猫を、多くの人で込み合う中を持ち歩いて移動するのは、動物自身にも飼い主さんにもかなりストレスがかかります。

そのストレスを少しでも緩和するため、自宅では移動用のケージやクレートに自由に入れるようにしておき、お出かけ本番の前に少しずつ慣らしておくようにしましょう。

中で眠ったり食事やおやつをこれる位になってくれると安心です。

年末年始はどんな交通機関であっても混雑が予想されます。

そんな中には動物が苦手な方やアレルギーのある方などいろいろありますので、飼い主としてマナー違反してしまうことがないように、事前によく計画して準備しましょう。



雷が鳴るとパニック!! 犬が雷を怖がる 理由と対策

ゲリラ豪雨とともにたくさんの雷鳴。
雷を怖がるワンちゃんは少なくありません。
どうして怖いのか? 飼い主さんはどうしたらいいの?

ドッグセラピスト 安藤夏子

1. 雷に対する犬の感受性

犬が雷を怖がる理由には、音、振動、静電気など、複数の要因が関係しています。犬の感覚は非常に鋭く、特に聴覚が発達しています。雷の音は人間には普通に聞こえても、犬には非常に大きく感じられることがあります。雷の音は高周波数であり、犬の耳には強い刺激となります。また、雷が引き起こす振動も犬には不快に感じられることがあります。

2. 雷に対する犬の反応

雷に対する犬の反応はさまざまですが、一般的には以下のような行動が見られます。

○隠れる

雷の音や振動から逃れようと、犬は家具の下やクローゼットなどに隠れることがあります。

○落ち着きがない

犬が雷の音に不安を感じると、落ち着かない様子を見せることがあります。走り回ったり、部屋の中を

ウロウロしたり、吠えたりすることもあります。

○体の震え

一部の犬は雷の音を怖がるあまり、体を震わせることがあります。

○過剰な依存

雷の音が続くと、犬は飼い主に抱っこをせがんだり依存するようになり、過剰に甘えることがあります。

3. 雷に対する恐怖の原因

犬が雷を怖がる原因としては、以下の点が挙げられます。

a. 聴覚の鋭さ

犬の聴覚は人間のものよりもはるかに敏感です。

雷の音は低周波から高周波まで幅広い音域を含むため、犬には非常に強い音刺激として伝わります。

b. 振動の感知

雷によって発生する地面や空気の振動も、犬には強く感じられることがあります。

地面が揺れる感覚が犬にとっては不安の原因となります。

c. 静電気

雷によって発生する静電気も、犬にとって不快な刺激となる場合があります。雷雨の際に空気中の静電気が増加し、犬の毛が逆立つことがあります。これが不安感を増幅させることがあります。

4. 犬の雷恐怖症の兆候

犬が雷を恐れている場合、以下の兆候が見られることがあります。

○耳を後ろに伏せる

不安や恐怖を感じた時に、犬は耳を後ろに伏せることがあります。

○しっぽを巻く

しっぽを巻いて体を縮める姿勢も、恐怖や不安のサインです。

○呼吸の変化

不安や恐怖から呼吸が速くなったり、浅くなったりすることがあります。

○過剰な吠え

雷の音に反応して吠えることで、恐怖を表現することがあります。

5・雷恐怖症の対策

では雷恐怖症に有効な対策にはどんなことがあるのでしょうか。

雷に対する恐怖は、犬にとって非常にストレスフルな経験であり、適切な対策を講じることで、その影響を大幅に軽減できます。

以下の対策は、犬が雷に対する恐怖を和らげ、よりリラックスした状態で過ごす手助けをするものです。

1)安全で快適な環境を提供する

a.避難場所の設置

犬が雷の音や振動から逃げるための安全な避難場所を作ることが重要です。以下の点に注意して避難場所を設けましょう。

○静かで暗い場所

雷の音が最も小さく感じられるような、静かで暗い場所を選びます。地下室やクローゼットの部屋が最適です。

○快適な寝床

クッションや毛布を用意し、犬がリラックスできるようにします。

○入り口の閉鎖

避難場所の入り口が広がっていると、外部の音や振動が入りやすくなります。カーテンやドアで遮音効果を高めましょう。

b.音の遮断

雷の音を少しでも和らげるための工夫も有効です。

○音楽やテレビの音量

リラックスできる音楽やテレビを流すことで、雷の音を軽減できます。音量が大きすぎないように調整し、犬が安心できるレベルに保ちます。

○音の遮蔽

窓やドアの隙間から音が漏れることを防ぐために、カーテンを閉めるなど工夫しましょう。

2)ポジティブな関連付け

a.トリートと報酬

以下の方法で雷の音とポジティブな体験を関連付けることで、犬の恐怖を軽減できます。

○トリート

雷の音の録音を利用して、おやつやおもちゃを与えて、雷の音と楽

しい体験を結びつけます。音量を徐々に上げていくことで、犬が音に対する反応を改善できます。

○遊びや褒め言葉

雷の音に対して落ち着いた反応を見せたときに、遊びや褒め言葉を使ってポジティブな気持ちへ導きます。

3)薬物療法とサプリメント

a.獣医師との相談

雷恐怖症が重度の場合、獣医師に相談して適切な治療法を検討することが必要です。獣医師は以下のようなオプシオンを提案することがあります。

○抗不安薬

一時的に不安を軽減するための薬物療法を提案する場合があります。

○自然療法

カモミールやバレリアンなどの自然由来のサプリメントが、不安を軽減する場合があります。

b.クラフト製品や商品

○雷避けのジャケット

雷避けジャケットは、軽い圧力を

かけることで犬を落ち着かせる効果があるとされています。

試してみる価値があります。

○フェロモン製品

犬用のフェロモンディフューザーやスプレーが、リラックス効果をもたらすことがあります。

4)愛犬への支援

a.飼い主の冷静な対応

○落ち着き

飼い主が冷静に接することで、犬も安心できます。過度に同情したり、過剰に反応することは避け、犬にとって落ち着いた環境を提供します。

○一貫性

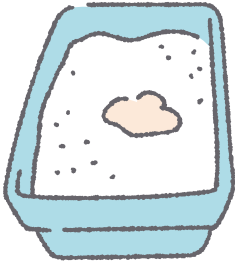
トレーニングや対策を一貫して実施することで、犬にとって予測可能な環境を作り出します。

まとめ

雷の季節が近づくと、事前に対策を講じることで、愛犬が安心して過ごせる環境を整えてあげましょう。

猫のおしっこがくさい

～猫の膀胱炎の種類と、細菌尿について～



膀胱炎は猫の健康に重大な影響を及ぼす可能性があり、早期発見と治療が重要となります。

今回は、そんな膀胱炎についてご説明していきます。

動物看護師 宮井智美

猫の膀胱炎の種類と それぞれの特徴

猫の膀胱炎はさまざまな原因によって引き起こされることがあります。

それぞれの原因に基づいて、膀胱炎は以下のように分類されます。

●細菌による膀胱炎

細菌による膀胱炎は、通常、細菌が尿道を通じて膀胱に到達し、感染を引き起こします。

猫は排尿時に痛みや不快感を示すことがあり、血尿や頻尿の症状がみられます。

症状は急性であり、尿臭がいつもと変わるなどの異常が見られることもあります。

●結石による膀胱炎

結石は膀胱内に形成される固まりであり、尿路を阻害することがあります。これにより猫は排尿に苦痛を感じ、頻尿や血尿の症状がみられることがあります。

結石の種類は大きく分けて2種類です。

一つ目はストルバイト結石といい、尿のpHがアルカリ性に傾くことで生成されます。

ストルバイト結石は1〜6歳の比較的若い猫に多く発生します。

二つ目はシユウ酸カルシウム結石といい、尿のpHが酸性に傾くことで生成されます。

この結石は7歳以上のシニア猫に多く発生するといわれています。尿結石は慢性的な問題となることがあり、適切な治療が必要です。

●特発性膀胱炎

猫の特発性膀胱炎は、結石や細菌感染などがなく特定の原因がわからない状態の膀胱炎です。特発性膀胱炎は猫の尿路疾患の約6割を占めるといわれています。

これによって猫は頻尿や排尿時の痛み、血尿などの症状を示すことがあり、ストレスや特定の食事、運動不足などが原因に関連していると言われています。

特発性膀胱炎は多くの猫が再発をするため、治療後の予防が最も

大事となります。

以上のように、猫の膀胱炎は様々な原因によって引き起こされる可能性があります。

猫の細菌尿とはなにか？

猫の細菌尿は、猫の尿中に通常よりも異常に多くの細菌が存在する状態を指します。

通常、猫の尿は微量の細菌を含むことがありますが、細菌尿では尿中の細菌の数が通常よりも多くなってしまう。

細菌が猫の泌尿器系に侵入すると、炎症や感染を引き起こし、排尿時の痛みや不快感、血尿の症状を呈します。

また、細菌尿の場合は尿の臭いにも変化が現れることがあります。通常、健康な猫の尿はあまり強い臭いがせず、比較的穏やかな匂いがします。しかし、細菌尿の場合、尿が異常に強い臭いを放つことがあります。この臭いは通常の尿の匂いとは異なり、鋭く刺すような匂いや異臭を放ちます。

猫の膀胱炎の治療法

猫の膀胱炎の治療法は、膀胱炎の原因や症状などにより以下の治療が行われます。

● 抗生物質療法

感染を引き起こす細菌を抑えるために、適切な抗生物質を投与します。

その際、膀胱炎を引き起こす細菌がたくさん存在しており、それぞれに合った抗生剤でない治療に効果がないため、多くの場合は細菌を培養し効果のある抗生剤を判断し治療していきます。飼い主は指示された投与量と治療期間を正確に守る必要があります。

● 痛みの管理

猫が排尿時に痛みを感じる場合、痛みを和らげる薬や抗炎症薬が処方されます。

また、尿道を柔らかくして排尿をしやすくするような薬が使用されることもあります。

● ストレス管理

環境の変化やストレスは炎症を悪

化させることがあります。安定した環境とリラックスできる場所の提供により、猫のストレスを軽減することが重要です。

また猫のフェロモン製剤もストレス対策に有効とされています。

● 栄養管理

栄養バランスの取れた食事を与え、猫の免疫力を向上させることで、泌尿器系の健康をサポートします。多くの動物病院では膀胱炎の際の処方食を取り扱っていますので、獣医師や看護師に相談して適切な食事を選ぶことが重要です。

猫の膀胱炎の予防法

猫の膀胱炎は非常に再発しやすい疾患です。

一度膀胱炎になった猫は、常日頃から生活面や環境面で予防を考えていかなければなりません。代表的な予防法は以下の通りです。

● 水分摂取の促進

猫に十分な水を与え、尿の希釈を

促すことで膀胱炎のリスクを低減します。水飲み場の位置を変えたり、水をよく交換することで水分摂取を促進しましょう。

● トイレの清潔保持

猫のトイレを定期的に清掃し、清潔を保つことで細菌感染や尿路感染症のリスクを低減します。使い捨てのトイレ箱の利用やトイレ砂の定期的な交換も重要です。

● 定期的な検診

定期的な健康チェックと予防接種を受けることで、早期に症状を発見することができ、早期治療につながります。また、一度膀胱炎になった場合は定期的に尿検査を行ったほうがよいでしょう。尿のpHや、結石の有無など再発防止に役立ちます。



まとめ

猫の膀胱炎は一般的にみられる病気でも多くの猫がかかります。

また尿結石はオス猫に多いのに比べ、膀胱炎は性別関係なく起こります。

猫の様子がいつもと違う、尿が臭う、排尿時間が長くなるなどの症状が見られたらすぐに獣医師の診察を受け、早期発見・早期治療をしてあげましょう。



犬の病気辞典 犬の 臍ヘルニア について

葛野 宗 先生



犬の臍ヘルニアとは

へそにヘルニアができる疾患です。臍の尾が通る穴（臍輪）を通して脂肪や臓器が皮膚の下に脱出している状態です。

臍ヘルニアが小さく、脱出していないのが脂肪のみの状態であれば、必ずしも病的なものとは言い切れません。

臍ヘルニアは、腸管などの臓器が臍輪で絞められてしまう状態（嵌頓）になっていないか注意して観察する必要があります。

犬の臍ヘルニアの 症状とは

ヘルニアが嵌頓していないか注意しましょう。

ヘルニアとは、臓器や脂肪などが組織の隙間を通して本来のあるべき場所から脱出してしまっている状態のことを言います。

臍ヘルニアでは臍輪を通じて脂肪や臓器（ヘルニア内容）が皮膚の下に脱出することで、大きな「へそ」の状態になります。

臍ヘルニアは食事の直後に大きくなる傾向がありますが、これはお腹が膨れ、脂肪や腸管などのヘルニア内容が皮下に押し出されるためです。

ヘルニア内容が腸管である場合、臍ヘルニアは腸管の運動に合わせて動きます。繊細な臓器ですのであまり触らないようにしましょう。また、便秘や嘔吐などの消化器症状や痛みが見られることもあり

ます。

最悪の場合、腸閉塞に至り、緊急事態となってしまうこともありま

す。臍ヘルニアにおいて最も注意すべき状態は、ヘルニア内容が臍輪で拘束されてしまう嵌頓という状態です。

嵌頓は血流を止め、腸管などのヘルニア内容を壊死させる可能性があります。

臍ヘルニアの様子がいつもと異なり、熱を持っている、赤くなっている、などの症状が見られた場合はすぐに動物病院を受診してください。

犬の臍ヘルニアの 原因とは

臍輪の閉鎖不全が原因です。

母犬と仔犬は臍の尾を通じて栄養や酸素をやり取りしています。母親の胎盤から伸びている臍の尾は臍輪を通じて仔犬の身体の中に入り込んでいますが、出生時

に臍の尾が切れることで臍輪は徐々に閉鎖されていきます。

臍輪の大きさと、閉鎖の進み具合は犬によって異なり、生後数か月の仔犬では臍輪がほぼ閉鎖されている、臍輪から脂肪が少し出ている、臍輪が大きく腸管が脱出している、など様々な状態が存在します。

臍輪が大きく腸管が脱出しているものを除いて、仔犬の臍ヘルニアは必ずしも病的なものとは言い切れません。

臍輪は成長と共に筋肉によって塞がれ小さくなるからです。

また、成犬においてもヘルニア内容が脂肪のみである場合、特に症状は見られません。

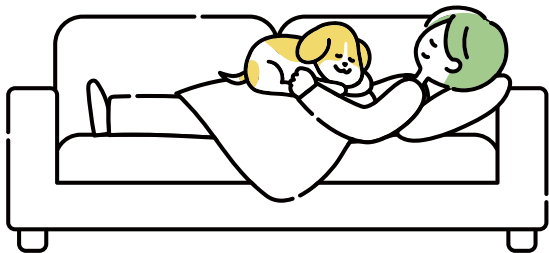
また、後天的な臍ヘルニアも存在します。これは、開腹手術の後に見られることがあります。

開腹手術の際に縫合が不十分であった場合、開腹手術後に大きな腹圧がかかってしまった場合、などに見られます。

犬の臍ヘルニアの好発品種について

全犬種で好発します。

臍ヘルニアは仔犬であればどのような犬種でも起こり得る状態です。臍ヘルニアが病的なものであるか気になる場合は、治療の必要性が気になる場合は、かかりつけの獣医師に相談してみるというでしょう。



犬の臍ヘルニアの予防方法について

予防法はありません。

臍ヘルニアは先天性の状態であるため、予防することはできません。肥満によって悪化してしまう可能性はあるため、栄養管理をしっかりおこない肥満にならないように注意しましょう。

犬の臍ヘルニアの治療方法について

外科的な臍輪の閉鎖をおこないます。

外科的な臍輪の閉鎖をおこないます。

臍ヘルニアが腸管が脱出してしまう大きさである場合は、外科的な縫合で臍輪を閉鎖することで治療を行います。

緊急性がない臍ヘルニアでは、犬の成長による臍輪の閉鎖を待つ

場合や、去勢手術・避妊手術の実施のタイミングを待って同時に臍ヘルニアの手術を行う場合があります。

ヘルニア内容が壊死していることが疑われる場合、腸閉塞を引き起こしている場合は、緊急の開腹手術を行います。

ヘルニア内容を腹腔内に戻し、必要であれば壊死した部分を除去します。



おすすめ商品

毎日習慣

サラシア&イヌリン



犬用 チキン味(錠剤) 犬猫兼用 ミルク味(粉末)

体重・血糖値の健康維持に

「毎日習慣 サラシア&イヌリン」は肥満で負担のかかる血糖値・体重管理の健康維持に必要な8種類の成分(サラシア・イヌリン・バナバ・クロム・マイタケ末・ギムネマ・桑の葉・難消化デキストリン)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。全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 中耳炎 について

齋藤厚子先生



猫の中耳炎とは

外耳炎の悪化に伴い起こる耳の病気です。

耳は外側から外耳、中耳、内耳という部分に分かれています。中耳炎は鼓膜の奥にある鼓室という部分に炎症が起こった状態です。主に外耳炎が重症化して発症し、鼓膜が破れている場合もあります。中耳炎になると耳の痛みから食欲不振・元気消失などの症状がみられ、さらに悪化すると内耳炎に

波及して神経症状などを起こすようになります。

猫の中耳炎の症状とは

外耳炎症状に加え、神経症状などが現れます。

中耳炎の多くは外耳炎からの波及によっておこるため、外耳炎の症状も見られます。

- 耳を痒がり掻く
 - 耳が汚れている
 - 耳が臭い
 - 耳だれが出ている
 - 繰り返し頭を振る
 - 元気がない
 - 食欲不振
 - 首を傾けている
 - 発熱
- それに加え、重度の中耳炎では炎症が内耳に波及し、顔面に分布する顔面神経や交感神経鎖に障害が出ることもあり、
- 口を開けるのを嫌がる(痛がる)
 - 食べこぼしが多くなる

- うまく噛めない
 - 片方の眼だけ瞳孔が小さい
 - 片方の目が乾いている
 - 片方の瞼が麻痺する
 - 瞬膜が出ている
 - 歩くときにふらつく
- などといった症状も見られます。

猫の中耳炎の原因とは

外耳炎の重症化が原因となります。

主に重度の外耳炎の波及によっておこります。猫では耳ダニ感染や細菌感染による外耳炎が重症化して起こる中耳炎が最も多くみられます。

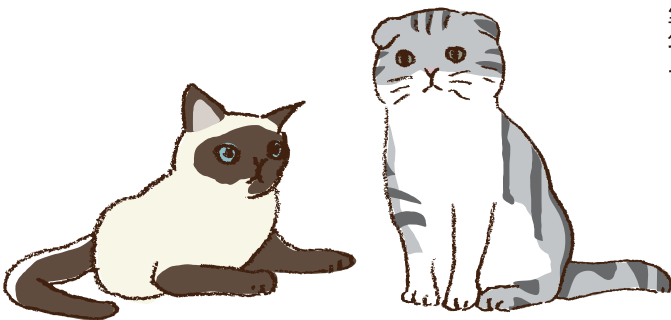
その他の原因には炎症の波及や腫瘍などがあります。

口腔内の炎症や上部気道感染症(鼻炎や咽頭炎など)から耳管を通じて感染が起こり発症するものや、稀ですが耳にできた腫瘍、間違った耳掃除によって鼓膜を損傷して起こる場合もあります。

猫の中耳炎の 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。**

外耳炎をおこしやすいという意味で、耳の形が特殊な猫(スコティッシュフォールドなど)ではリスクが高いといえます。何度も外耳炎を繰り返す猫では要注意です。



猫の中耳炎の 予防方法について

外耳炎をしっかり治療することで

中耳炎への発展を予防できます。

中耳炎の多くは外耳炎が重症化して起こります。

耳をこまめにチェックして耳を清潔に保ち、外耳炎にならないように気をつけましょう。

特に猫の外耳炎は耳ダニの感染によって起こるものが多いため、外に出さない、耳ダニ予防をすることも予防策の一つとなります。

また、外耳炎になってしまった場合には適切に治療を受け、重症化させないようにしましょう。

外耳炎をおこし、鼓膜が破れているのにイヤークリーナーなどを使用すると、その刺激によって中耳炎を発症することがあります。

外耳炎治療の際には病院で必ず鼓膜の状態をチェックしてもらいましょう。

口腔ケアや鼻汁が出ていないかど

うか日常生活で健康管理することも大切です。

猫の中耳炎の 治療方法について

内科治療を行います。

中耳炎の治療は基本的に内科治療になります。

根本の原因となっている外耳炎の治療もあわせて行わなければなりません。鼓膜が損傷している場合は修復するまで耳洗浄はできません。

耳の表面的な汚れを除去しながら、抗生物質と消炎剤を投与して全身的に感染と炎症を抑えていきます。

点耳薬や内服薬は指示されたとおりに使用し、特に抗生物質は処方された期間しっかりと飲ませることが重要です。

中途半端に治療をやめてしまうと薬剤耐性菌を作ってしまう、治療はより困難になります。

外科処置が必要な場合もあります。

中耳炎では鼓室という部分に膿が溜まる場合がありますが、内服薬で膿が減らず、中耳炎がなかなかおさまらない場合には外科的に鼓膜を切開して排膿する処置が必要になる場合もあります。また、耳にできた腫瘍が原因の場合、手術での切除が必要です。



おすすめ商品

毎日美肌

コラーゲンペプチド&ローヤルゼリー



犬用 チキン味(錠剤)
犬猫兼用 ミルク味(粉末)

皮膚・毛艶の健康維持

「毎日美肌 コラーゲンペプチド&ローヤルゼリー」は皮膚・毛艶の健康維持に必要な8種類の成分(コラーゲンペプチド・ローヤルゼリー・核酸(RNA・DNA)・月見草油・セラミド・ビオチン・d-α-トコフェロール・βグルカン)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)

Happy Horoscope

2024
12/1~
12/31

幸せを呼ぶペット占い

Aries

牡羊座

3 / 21 ~ 4 / 19

ペットもオーナー様もいろいろなチャンスに恵まれる月です。ペットの写真コンクールなどは応募してみるといいかもしれません。元気いっぱいですが、おやつを食べ過ぎには要注意です。



Taurus

牡牛座

4 / 20 ~ 5 / 20

少しのんびりする方が吉を呼びそうです。新しい遊びやおもちゃより、前に遊んだことを楽しむとよさそう。温かい素材の敷きものやベッドを購入する際は、シックな色を選ぶといいでしょう。



Gemini

双子座

5 / 21 ~ 6 / 21

先月から引き続き、とても元気です。活発に遊んだ分、ゆっくり休む時間も意識してとってあげましょう。元気が良すぎる子には低い声で話しかけるといいですね。夜はマッサージが吉です。



Cancer

蟹座

6 / 22 ~ 7 / 22

先月から上昇していた運気が、今月もアップしています。愛犬のお散歩では、犬友達など楽しい出会いがありそう。愛猫は外が見える場所に敷物を置いてあげると、ラッキー呼びそうです。



Leo

獅子座

7 / 23 ~ 8 / 22

動物病院での診察を静かに我慢できたなど、今までは少し苦手だったことが少しずつ克服できるようになりそう。もっともっとと思いますが、あせらずに見守ってあげることがコツです。



Virgo

乙女座

8 / 23 ~ 9 / 22

今月は愛犬・愛猫が身に着ける首輪やハーネスなどのチェックが吉です。もし傷んでいたら、新しいものに変えてあげましょう。オレンジやイエロー、ブルーなど明るめの色がおすすめです。

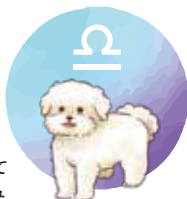


Libra

天秤座

9 / 23 ~ 10 / 23

心配事や不安に思っていたことが今月は解決していきそう。オーナー様の気持ちも明るくなっていくでしょう。夜寝る前は愛犬・愛猫にゆっくりブラシをかけると悪い気を寄せ付けません。



Scorpio

蠍座

10 / 24 ~ 11 / 21

体力や気力が充実していて、パワーが溢れそう。たくさん遊びたい子とは、オーナー様も軽く一緒に体を動かすと吉です。興奮しすぎた子には背中をゆっくり撫でてあげるといいでしょう。



Sagittarius

射手座

11 / 22 ~ 12 / 21

今月は健康チェックが吉を呼ぶでしょう。特に問題はなくても動物病院でドックや健康診断を受けておくと安心です。歯や耳のチェックなども欠かさずに。動物病院で頑張ったらご褒美を。



Capricorn

山羊座

12 / 22 ~ 1 / 19

お散歩中でワンちゃんに吠えられる。窓辺でよその猫に威嚇されるなど、ちょっとしたストレスがありそう。オーナー様の優しい声掛けで、気持ちが切り替わります。小さなおやつは吉です。



Aquarius

水瓶座

1 / 20 ~ 2 / 18

今月はいたずらしたい気分がムクムクとわきそうです。触られたら困るものは、引き出しなどにしまっておくと安心です。叱るよりも、他のおもちゃやおやつで気を逸らすようにしてください。



Pisces

魚座

2 / 19 ~ 3 / 20

先月は頭を使いましたが、今月は体を動かすと吉です。愛犬のお散歩は長めに歩いてみて。愛猫とは新しいおもちゃで遊んでみましょう。シニアの子にはマッサージで血行を良くしましょう。



年末年始に
むけて

ぽか
ぽか

温活&毒出し

デトックス!



寒さが厳しくなり、身体の冷えを感じる年末年始。

冷えを解消し、体調を整え、元気に新年を迎えるための食事や運動、
日常生活で心がけたい温活&毒出し習慣についてご紹介いたします。

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。

1年の締めくくりに 温活と毒出し!! デトックス!

1年が過ぎるのも早いもので、そろそろお正月休みですね。

寒さが厳しくなり、身体の冷えを感じる年末年始休みに備えて冷えやむくみを解消し、体調を整える「温活」で、今年の厄を「デトックス」!

元気に新年を迎えようではありませんか。

今月は、食事や運動、日常生活で心がけたい温活&デトックス習慣について詳しくご紹介いたします。

温活の基本は 食事から!!

温活によるデトックスの目的は、身体を温めることで血行を良くし、代謝を高めて老廃物を排出しやすくすることです。

何よりもの基本は、身体を温める食事です。

体温が上がることで血行が良くなり、新陳代謝が活性化され、老廃物を排出しやすくなりますので、身体を内側から温める「温め食材」は積極的に摂りたいところなのです。

体の冷えを解消するために、日々の食事に身体を温める食材を取り入れることから始めましょう。

おすすめの食材は、根菜類やスパイス、発酵食品。

これらの食材には身体を温める効果がありますので積極的に取り入れていきましょう。

根菜類：にんじん、ごぼう、れんこん、かぼちゃ、さつまいもなど
スパイス：しょうが、シナモン、唐辛子など

発酵食品：味噌、納豆、キムチ、ヨーグルトなど



体を芯から温めてくれる根菜類は、特に煮物やスープにして摂取すると、効率的に体を芯から温めることができます。

スパイスには、体を温め、代謝を高める効果があります。

しょうがは、生姜湯やスープも良いですし、炒め物に加えていただいてもいいですね。

発酵食品は、腸内環境を整える

のみならず、体を温める効果があるのです。

発酵食品といえば：日本人には味噌汁があるではないですか！
毎日の食事に積極的に取り入れてまいりましょう。

冷たい飲み物の飲み過ぎにも気をつけることが大事です。

冷たい飲み物を避け、温かい飲み物を意識的に摂ることで、内臓から体を温めたいところ。

まずは朝起きたときに一杯の白湯を飲む習慣から！
胃腸が温め、老廃物の排出がスムーズにしてくれます。その先の応用編として、しょうが湯ハーブティーなどはいかがでしょうか。はちみつを加えて飲むのもいいですね。



生活面で気を つけたいところ

日々の生活の中で、小さな工夫を積み重ねることで、体を温める習慣が身につくとき、デトックス効果が高まります。

まず何より首、手首、足首の「三つの首」を冷やさないこと。

この三つの部位を温めることで体全体の血行が良くなり、冷えを感じにくくなります。

マフラーや手袋、レッグウォーマーなどを活用し、外出時に冷えないように工夫しましょう。

筆者のおすすめは夏は涼しく、冬は暖かい、シルクの長所を生かした温活グッズです。

シルクソックス、シルクのレッグウォーマーなど、手軽に取り入れられる温活アイテムが手放せません。ぜひ試してみてください。デスクワークや長時間の座り仕事は、血行が滞り、冷えを感じやすくなります。

1時間に1度は席を立って軽く



体を動かすようにしましょう。トイレに行くのもそうですが、足踏みをしたり、肩を回したりするだけでもOKです。体が温まり、血行が良くなります。

適度な運動は 不可欠です

運動をすることで血行が良くなり、体全体が温まることは言うまでもなく、適度な筋肉の増強は、基礎代謝そのものを上げてくれます。

ウォーキングやジョギング、ダンスなどの有酸素運動、ダンベル運動、ピラティス、スクワットなどの筋力を上げるトレーニングをうまく組み合わせる行うのが理想です。

家でキビキビと家事をすることも運動になります。

一気にではなく、分けて行ってもOKですので、1日20分は確保したいところです。

運動後の「ゆるめる」動きも大事です。

ヨガやストレッチは、体をゆっくりに動かすことで血行を促進し、体を温める効果があります。特に、骨盤周りや足先のストレッチは、血行が滞りやすい部分の冷



えを解消するのに効果的です。筆者が心がけているのが寝る前の5分ヨガ。1日の疲れをリセットし、リラックス効果も得られ、ぐっすり眠ることができます。

お風呂でしっかりと温まることも忘れずに

温活に欠かせないのが、入浴です。シャワーのみで済ませず、浴槽に入ってください。38〜40度のぬるめのお湯に15〜20分ほど浸かると、血行が良くなり、老廃物を排出しやすくなります。体が芯から温まります。また、入浴剤やバスソルトを入れると、さらに効果が高まります。

胸の下あたりまでお湯に浸かる半身浴は、心臓への負担が少なく、長時間温まることができます。肩まわりが寒いと感じの場合は、肩にタオルをかければ解決です。

お風呂で温まった後は、肌の水分が失われやすいため、しっかりと保湿を行いましょう。お風呂から出て5分以内に行うことがポイントです。保湿クリームでマッサージをするのもいいですね。



まとめ

年末年始を迎えるにあたり、食事、運動、日常生活の工夫をバランス良く取り入れていきたいところ。

温め食材を摂り、温かい飲み物で内側から体を温め、適度な運動や入浴で血行を促進し、さらに衣類や生活習慣で冷えを防ぐことで、温活&デトックス効果が高まります。

ぜひとも実践いただき、冷え知らずの健康な体で年末年始を迎えようではありませんか。



おすすめ商品

NUMBER SUPPLEMENT 11 | ウラジログシ&ヤシ殻活性炭

身体にいいこと炭で始める健康習慣



「ナンバーサプリ11 ウラジログシ&ヤシ殻活性炭」は、生活習慣病にお悩みの方をサポートする為に10種類の成分を配合しています。配合成分はウラジログシ、ヤシ殻活性炭、キトサン、田七人参、アルギン酸ナトリウム、クマザサ、ハトムギ、未焼成カルシウム、葉酸、ビタミンB6となります。配合しているウラジログシ250mg、ヤシ殻活性炭100mg(4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。(1袋60粒入り/1日4粒目安)



血糖値が高めの人必見 血糖値の上昇を抑える食事方法

高血糖は、放置すると血管が傷つけられ動脈硬化の原因となる他、神経や腎臓、目に合併症を引き起こす危険な状態です。早期から対策を始めることが大切です。

管理栄養士 渡邊 優佳

健康診断の結果で血糖値が高めと言われた方は多いのではないのでしょうか？

健康診断で測定する空腹時血糖値の正常値は70～110mg/dlです。しかし、100mg/dl以上は正常高値になり注意が必要です。

また健康診断では問題ない一方で、食後の血糖値が140mg/dlを超える食後高血糖や、食後に血糖値が急上昇した後に急降下して正常値に戻る血糖値スパイクを発症している場合があります。

日常生活で食後の激しい眠気や頭痛などの症状に悩まれる方は、食後高血糖を引き起こしている可能性があります。

高血糖は、放置すると血管が傷つけられ動脈硬化の原因となる他、神経や腎臓、目に合併症を引き起こす危険な状態です。

早期から対策を始めることが大切です。

今回は管理栄養士がオススメの食事法などをお伝えします。

適切な食事量をとる

食べすぎは糖質の過剰摂取する可能性も高まり、高血糖の原因となります。

また過剰なエネルギー摂取は脂肪を蓄積させ肥満を引き起こします。脂肪から放出されるアディポカインは血糖値を下げるホルモンのインスリンの働きを阻害するため、肥満も高血糖の原因の一つです。

糖質の過剰摂取、肥満を避けるために適切な食事量を摂ることが大切です。1日の適切なエネルギー摂取量は活動量にもよりますが、女性は1700～2000カロリー、男性は2300～2700カロリーです。

穀類は1日の摂取カロリーの40～50%を占める量が理想的です。女性の場合900カロリー前後で、お茶碗約3.5杯分(1杯150g)の量になります。

男性の場合1500カロリー前後で、お茶碗約6杯分の量になります。

主食はGI値の高い穀類を避ける

GI値とはグリセミック指数の略で、食品の血糖値の上昇度合いを示す数値です。GI値の高い食品ほど血糖値が上がりやすいため避けることが望まれます。

【高GI(GI値70以上)】

- 食パン・・・91
- フランスパン・・・83

- うどん・・・80

- 白米・・・76

- ベーグル・・・72

【中GI(GI値56～69)】

- そうめん・・・68

- ライ麦パン・・・58

- 玄米・・・56

- パスタ・・・65

- 中華麺・・・61

- そば・・・59

【低GI(GI値55以下)】

- オートミール・・・55

- 五穀米・・・55

- 発芽玄米・・・54

- 春雨・・・32

血糖値の上昇を抑える 食べ物を摂る

食前に摂取することで食後血糖値の上昇を抑える効果が報告されている食べ物があります。

①お酢・レモン汁

食前に飲むことで血糖値の上昇が抑えられたという研究報告があります。

酸味成分の酢酸やクエン酸が糖質を分解する酵素、スクラーゼやαアミラーゼの働きを抑えるため、糖質の吸収がゆっくりになるためだと考えられています。

摂取量は、大さじ1杯〜2杯が目安です。

②水溶性食物繊維を多く含む食品

水溶性食物繊維は特徴としてネバネバ、サラサラした形状があります。糖と結合することで、吸収をゆっくりにするため血糖値の上昇を抑えられます。

水溶性食物繊維は海藻類、モロヘイヤやオクラなどのネバネバした野菜、こんにゃくなどに多く含まれています。

食べる順番を工夫する

血糖値の急激な上昇を抑えるために、野菜やおかずを先に食べて、穀類やいも類などの糖質が多い食べ物をできるだけ後回しにする食べ方が効果的です。

食物繊維が豊富な野菜は胃での滞留時間が長いいため、先に食べることで後に摂取した糖質の吸収をゆっくりにします。

また、タンパク質が豊富な食品を先に食べることで血糖値の上昇を抑えるホルモンであるインクレチンやGLP-1の分泌が上昇することも報告されています。

よく噛んで食べる

食事中の咀嚼回数を増やすことにより血糖値の上昇を抑えるホルモンであるGLP-1や、GIPの分泌が促進されることがわかっています。

またよく噛んで食べることで食欲抑制ホルモンと呼ばれるレプチンの効果が高まります。

レプチンは、食事を開始してから20〜30分すると分泌されは

じめ、脳の満腹中枢を刺激して食欲を低下させます。

よく噛んで食べると自然に食べる速さもゆっくりになり、食べ過ぎによる血糖値の上昇を抑える効果が期待できます。

一口30回を目標によく噛んで食べるとうまいでしょう。

夜遅い食事は避ける

食事をしたときに消費されるエネルギーである食事誘発性熱産生は、夜は昼の半分くらいまで低下します。

つまり同じ食べ物を食べたとしても夜の方が肥満のリスクが高まります。

肥満も血糖値を下げるホルモンであるインスリンの働きを低下させ高血糖の原因になります。

どうしても夕食が遅くなってしまった場合は、2回に分けて食べることをおすすめします。

早い時間に炭水化物を多めに摂り、遅い時間に野菜やタンパク質が豊富な食べ物を摂ると良いです。

食事の間隔は長くなりすぎないようにする

空腹の時間が長時間続くと脂肪組織から遊離脂肪酸の分泌が増えます。

遊離脂肪酸はインスリンの働きを阻害することがわかっていて高血糖の原因と成ります。

また食事の間隔が短すぎることも、血糖値が下がり切る前に食事を取ってしまう可能性があり高血糖の原因になります。

食事の間隔は5〜6時間にするのが理想です。

まとめ

血糖値が気になる方へ食事法をご紹介します。

食材や食べ方を工夫すれば血糖値の上昇を抑えることができますが、一番大切なことはバランスの良く適切な量の食事を摂ることです。

血糖値が気になる方はぜひこの記事を参考に普段の食事を意識してみてください。



1日に必要な 野菜摂取量とは？

実際に料理に変換したときどれくらいの量になるのかを
ご説明しながら、
野菜摂取量アップのコツもご紹介します。

管理栄養士 中村咲羽

「野菜を1日350g摂りましょう」という言葉を聞いたことがある方も多いのではないのでしょうか。これは厚生労働省が、生活習慣病の予防や健康維持のために掲げている目標になります。野菜にはカリウムやビタミン、食物繊維などの栄養素が多く含まれており、健康に役立ちます。具体的な効果は次の通りです。カリウム↓ナトリウムを排出してくれるので、血圧を下げる働きがあります。ビタミン↓体内の細胞や組織の酸化を抑制し、健康な体を維持する働きがあります。食物繊維↓腸内環境を良好に保ち、コレステロールの吸収を抑制する働きがあります。このように野菜には体を健康に保つ働きがあり、野菜をしっかりと摂ることは大切です。では、実際に料理に変換したときどれくらいの量になるのかをご説明しながら、野菜摂取量アップのコツもご紹介します。

野菜350gの内訳

350gの野菜といっても種類があり、そのうち120gは緑黄色野菜を摂取することが理想的です。緑黄色野菜は可食部100g当たりのβ-カロテン含有量が600μg以上の野菜のことです。かぼちゃやブロッコリー、ほうれん草、にんじんなどが該当します。

また、β-カロテン含有量は600μg未満でも食べる頻度が高いトマトやピーマンといった野菜も含まれています。

その他残り230gは淡色野菜とよばれるもので、きゃべつや白菜、なす、きゅうり、だいこんなど多くの野菜が該当します。

必ず毎日350g摂るのは難しい部分もあると思います。極端ですが、350gだから毎日レタスを1玉食べます、というのは摂れる栄養素も限られてしまいますし無理があります。数字にこだわらず、まずはいろいろな野菜を組み合わせて食べるのが大切です。

350gは料理に変換する どのくらい？

1日の目標量350gは分かっていたけど、実際に料理にするとどのくらいなの？と思いますよね。

料理で摂れる野菜の量を詳しく見てみましょう。これはおおよそ1人分の分量です。

- ほうれん草のおひたし：70g
- 生野菜サラダ：70g
- かぼちゃの煮物：70g
- 野菜炒め：140g

ちなみにこれらの料理を全て食べたとして1日350gをクリアしたことになります。

生野菜だけでなく、加熱調理したものも取り入れることでカサが減り、量を食べられます。量を摂るのも大切ですが、やはり含まれる栄養素も大事になってきます。

例えば、ほうれん草だと冬は比較的安く手に入りますが、夏の時期だと高いですよ。その旬の野菜は安いうえ、栄養価も高いです。そのため、季節に合った旬の野菜を食べていただくとう効率よく栄養素も摂取できると思います。

ワン・モア・ドイツシュ

厚生労働省の報告によると、成人男女の平均野菜摂取量は1日280gほどだそうです。

350gまであと70gですね。

上記の具体的な料理での野菜摂取量をみてみると、小鉢では1皿だいたい70gになっています。

ということはあと小鉢1皿を食事のどこかに取り入れれば目標値に届くこととなります。

夕食に切ったトマトを副菜で追加してみたり、きゅうりを味噌につけて食べたり・・・

簡単な調理で野菜を手軽に摂取できます。

また、外食の場合は野菜が摂れる定食スタイルが手軽に野菜摂取できて良いと思います。

簡単に麺類や丼もので済ませがちな場合は、サイドメニューでサラダやおひたしなどワン・モア・ドイツシュすることもおすすめです。

コンビニを利用する場合もおにぎり・サンドウィッチだけで済ま

さず、野菜のお惣菜や野菜ジュースをプラスすると良いですね。

野菜摂取量アップのコツ

朝食に野菜をもりもり食べているという方は少ないのではないのでしょうか。

朝は時間がないのでパンとコーヒーなんてこともあるかもしれませんが。

そこで実践してみたいのが、野菜ジュースをプラスすることです。

調理することもないのでとても簡単ですし、手軽に続けられると思います。

普段自炊される方は、夕食などで野菜を今より少しプラスすることをおすすめします。

お肉を焼くにしても玉ねぎも一緒に炒めたり、味噌汁を具沢山にしてみたり。

またお鍋や野菜を使用したしゃぶしゃぶ、ポトフなど野菜たっぷり満足感が得られるおかずを取り入れてみてはいかがでしょうか。

まとめ

1日の目標野菜摂取量は350gであり、そのうち120gは緑黄色野菜から摂取することが理想的です。

350gは料理に変換すると小鉢だとおおよそ1皿70gで、加熱調理するとカサが減り量をたくさん食べられます。

日本人の平均野菜摂取量は約280gであり、あと小鉢1皿分ということとなります。

ワン・モア・ドイツシュを意識して、普段の食事にあと一つ野菜料理をプラスしてみてください。

目標量を目指すことは大切ですが、350gという数字に縛られすぎず、今より少しでも野菜摂取量を増やすことを心掛けて意識的に行動することが大切です。まずは自分が毎日の食事の中でどれくらい野菜が摂れているのか振り返り、どうしたら野菜をもう少しプラスできるかなと考えてみましょう。

おすすめ商品

NUMBER SUPPLEMENT 08 納豆キナーゼ&フランス海岸松

さらさら健康生活にナットウキナーゼ 5500FU



「ナンバーサプリ08 ナットウキナーゼ&フランス海岸松」は、さらさら健康生活をサポートする為に9種類の成分を配合しています。配合成分はナットウキナーゼ、フランス海岸松、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、イワシペプチド、ビタミンB6、ビタミンB12となります。配合しているナットウキナーゼの5500FU(2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。(1袋60粒入り/1日2粒目安)。

2024年
7月11日(木)
から販売開始

毎日美食

まいにちびしょく

鶏肉&海と山の幸の贅沢コース

ドッグフード: 成犬用総合栄養食 (ドライフード)

Concept
「美食を愛犬に」

健康・食材・美味しさ・品質を徹底して追求し、成犬からシニア犬向けの成犬用総合栄養食です。「低たんぱく&低リン&低ナトリウム」設計で、心臓・腎臓の健康維持にもおすすめのドッグフードです。

1kg 本製品

定価 **5,480円**



50g
お試しセット

3袋定価 **990円**

1日の給与目安

下記1日あたりの給与量目安を参考に、体質や体重、運動量、便の状態などを観察しながら適宜量を加減し、1日2~4回に分けて与えてください。

体重	成犬期 (ライフステージ別)			成犬期 (活動量別)		
	1~2歳	3~6歳	7歳以上	低活動	適度な活動	肥満傾向
1~3kg	35~79g	29~67g	25~58g	25~58g	29~67g	24~55g
4~6kg	98~133g	83~113g	72~97g	72~97g	83~113g	68~92g
7~9kg	150~181g	127~153g	109~132g	109~132g	127~153g	104~125g
10~12kg	195~224g	165~190g	143~164g	143~164g	165~190g	135~155g

【商品名】毎日美食 鶏肉&海と山の幸の贅沢コース

【内容量】1kg

【対象】対象 成犬用総合栄養食

【栄養成分表示】代謝エネルギー.....374kcal/100g / たんぱく質.....

17.8%以上 / 脂質.....12.9%以上 / 粗繊維.....1.1%以下 / 灰分.....4.4%以下 / 水分.....10.0%以下

【原材料】鶏肉、大麦、玄米、鰹節、ビール酵母、大麦めか、米油、まぐろ、タラ、アジ、ごま油、甜菜繊維、卵黄粉末、黒米、さつまいも、にんじん、りんご、むらさき芋、かぼちゃ、大麦若葉、わかめ、昆布、国産キノコミックス粉末(鹿角菌、霊芝、アガリクス、山伏茸、シイタケ、ハナヒラタケ、タモギタケ、クロキクラゲ)、セレン酵母、ミネラル類(貝殻末焼成カルシウム、塩化カリウム、グルコン酸亜鉛、ピロリン酸第二鉄、グルコン酸銅)、ビタミン類(ビタミンA、ビタミンD、ビタミンE、ビタミンB2、ビタミンB12、パントテン酸カルシウム)、酸化防止剤(ローズマリー抽出物、ミックストコフェロール)

1kg本製品 通常 購入おまとめ割引 【1袋内容量】1kg

コース (税込価格)	通常1袋	5%OFF 通常2袋	8%OFF 通常3袋	11%OFF 通常4袋
		5,480円	10,412円	15,123円
	1袋当たり 5,480円	1袋当たり 5,206円	1袋当たり 5,041円	1袋当たり 4,877円

1kg本製品 定期 購入おまとめ割引 【1袋内容量】1kg

定期コース
について

定期コースの割引はお届けサイクルではなく袋数によって異なります。お届けサイクルは最短20日毎から10日間隔で最大60日毎の設定が可能です。

コース (税込価格)	5%OFF 定期1袋	10%OFF 定期2袋	13%OFF 定期3袋	16%OFF 定期4袋
		5,206円	9,864円	14,301円
	1袋当たり 5,206円	1袋当たり 4,932円	1袋当たり 4,767円	1袋当たり 4,604円

50gお試しセット 【1袋内容量】50g

お試しセット (税込) ※お試しセット は何度でも ご注文頂けます。	3袋セット (計150g)	3袋セット×2 (計6袋 300g)
		990円
	1袋当たり 330円	1袋当たり 312円

関節の健康維持に「毎日散歩」 グルコサミン&イミダゾールペプチド

主要成分

グルコサミン、イミダゾールペプチド、プロテオグリカン、コンドロイチン、II型コラーゲン、ビタミンD、緑イ貝(モエギイガイ)、MSM



チキン味(錠剤)

ミルク味(粉末)

カツオ味(錠剤)

目の健康維持に「毎日愛眼」 ブルーベリー&ルテイン

主要成分

ブルーベリー、ルテイン、グリーンプロポリス、アスタキサンチン、メグスリノキ、ムラサキイモ、カシス



チキン味(錠剤)

ミルク味(粉末)

カツオ味(錠剤)

腸の健康維持に「毎日爽快」 植物酵素&乳酸菌

主要成分

植物発酵エキス、有孢子性乳酸菌、ビフィズス菌、ビタミンB2、ビタミンB6、ビタミンC



チキン味(錠剤)

ミルク味(粉末)

カツオ味(錠剤)

シニアの健康維持に「毎日一緒」 DHA&EPA

2025年1月リニューアル

主要成分

DHA、EPA、GABA、L-テアニン、フェルラ酸、亜麻仁油、イチョウ葉、ビタミンE、ビタミンB12



チキン味(錠剤)

ミルク味(粉末)

カツオ味(錠剤)

腎臓の健康維持に「毎日腎活」 活性炭&ウラジロガン

主要成分

ヤシ殻活性炭、ウラジロガシエキス、未焼成カルシウム、キトサン、アルギン酸ナトリウム、葉酸、ビタミンB6



チキン味(錠剤)

ミルク味(粉末)

カツオ味(錠剤)

心臓の健康維持に「毎日健心」 コエンザイムQ10&フランス海岸松

主要成分

還元型コエンザイムQ10、フランス海岸松、L-カルニチン、L-シトルリン、ルンブルクス《ミミズ乾燥粉末》、ゴマエキス、タウリン抽出物



チキン味(錠剤)

ミルク味(粉末)

カツオ味(錠剤)

「初回限定半額キャンペーン」
で大好評販売中!!



ご購入はこちらから
ウイズペティ公式サイト
<https://withpety.com/>

通常価格(全商品共通)
1袋 **2,827**円(税込)

「犬用:錠剤チキン味」「猫用錠剤カツオ味」、更に錠剤が苦手な子に「犬猫兼用:粉末ミルク味」の3種類をご用意しております。
「粉末ミルク味」はそのままフードにふりかけるか、付属スプーン粉末量に対して約4倍の水またはぬるま湯に溶かして与えてください。

皮膚・毛艶の健康維持に「毎日美肌」コラーゲンペプチド&ローヤルゼリー

主要成分

コラーゲンペプチド、ローヤルゼリー、RNA・DNA(核酸)、月見草油エキス末、セラミド、ビオチン、d-α-トコフェロール、β-グルカン



チキン味(錠剤) ミルク味(粉末) カツオ味(錠剤)

肝臓の健康維持に「毎日良肝」肝臓エキス&プラセンタ

主要成分

肝臓加水分解物、プラセンタ、酵母、BCAA、ウコン抽出物、マリアアザミエキス、亜鉛、オルニチン



チキン味(錠剤) ミルク味(粉末) カツオ味(錠剤)

体重・血糖値の健康維持に「毎日習慣」サラシア&イヌリン

主要成分

サラシア、イヌリン、桑の葉、バナバ、ギムネマ、マイタケ末、クロム、難消化性デキストリン



チキン味(錠剤) ミルク味(粉末) カツオ味(錠剤)

免疫の健康維持に「毎日免活」冬虫夏草&L-リジン

主要成分

冬虫夏草、L-リジン、フェカリス菌、メカブ、メシマコブ、β-カロテン、ビタミンC、鉄分



チキン味(錠剤) ミルク味(粉末) カツオ味(錠剤)

お口の健康維持に「毎日口健」ラクトフェリン&KT-11

主要成分

ラクトフェリン、KT-11、脱脂卵黄粉末、甜茶抽出物、ポリグルタミン酸、ナタマメ、アスコフィラン



ミルク味(粉末)

長生きの健康維持に「毎日万寿」NMN&レスベラトロール 2025年1月新発売予定!!

主要成分

NMN、レスベラトロール、延命草、ビオチン、ビタミンA、ビタミンE、ビタミンB1、ナイアシン



チキン味(錠剤) ミルク味(粉末) カツオ味(錠剤)

1日当たりの給与目安[全サプリメント共通]

「犬用錠剤：チキン味」 「猫用錠剤：カツオ味」		体 重	5kg未満	5kg～10kg	10kg～20kg	20kg以上	30kg以上
		給 与 量	2 粒	3 粒	4 粒	5 粒	6 粒
「犬猫兼用：粉末ミルク味」 <small>※付属スプーンをご使用ください</small>		体 重	5kg未満	5kg～10kg	10kg～20kg	20kg以上	30kg以上
		給 与 量	2 杯	3 杯	4 杯	5 杯	6 杯

価格表 (税込み)

下記価格表は公式サイトでご購入いただく際の価格表となります。楽天市場、Amazon、Yahooショッピング、auPAYマーケットでの販売価格は各サイトをご確認ください。定期コースは通常価格の10%～32%引きの特別価格でご提供となります。お得な定期コースは、「毎月1度」、「2か月ごとに1度」、「3か月ごとに1度」の3つのコースですが、与え方に合わせてコースの変更や解約などいつでも承りますのでお気軽に始めてください!※定期コースの解約・変更などについて左の「お得な定期コースについて」をご確認ください。※定期コースの袋数は最大20袋(1商品当たり)までとさせていただきます。※下記袋数以上はホームページで割引をご確認ください。

毎月お届けコース

数量	2回目以降(割引率)	1袋あたりの価格
1袋	4,920円 (13%引)	2,460円
2袋	7,125円 (16%引)	2,375円
3袋	9,160円 (19%引)	2,290円
4袋	11,030円 (22%引)	2,206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	2回目以降(割引率)	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	2回目以降(割引率)	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

イヌリン / 茶カテキン /
 桑の葉 / 難消化デキストリン

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 / 田七人參

05

有孢子性乳酸菌&セラミド

機能性表示食品



便秘の改善に※1
 肌の潤いを守る※2
 保湿力を高める※2

※1 有孢子性乳酸菌...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

有孢子性乳酸菌 / 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



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

※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...健康な中高年者の加齢によって低下する

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

追加栄養補助成分

ホスファチジルセリン /
 フェルラ酸 / DHA / EPA /
 ビタミンE

07

ルテイン&ゼアキサンチン

機能性表示食品



光のストレスの軽減※1
 ほやけ・かすみの軽減により
 くっきり見る力※2を改善
 目の黄斑部の色素密度を増やす

※1 ルテイン、ゼアキサンチン...ブルーライトなどの光のストレスの軽減
 ※2 ルテイン、ゼアキサンチン...コントラスト感度

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

追加栄養補助成分

メグスリノキ / ブルーベリー /
 プロポリス / アスタキサンチン

公式サイト限定! 2つの初回半額キャンペーン実施中!

「1. 初回限定半額キャンペーン」「2. 定期初回半額キャンペーン」
お試し初回半額キャンペーンご利用後でも「2. 定期初回半額キャンペーン」をご利用いただけます。

通常価格(全商品共通)

1袋 **3,883** 円(税込)

08

納豆キナーゼ&フランス海岸松

高含有健康食品

内容量 18.72mg (312mg × 60粒/30日分)



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

成分

ナットウキナーゼ(納豆菌培養エキス末) / フランス海岸松(フランス海岸松樹皮抽出物) / ごま抽出物 / ケルセチン(タマネギ外皮抽出物) / 桑葉末 / ギムネマ(ギムネマエキス末) / イワシペプチド(イワシ抽出ペプチド) / ビタミンB6 / ビタミンB12

09

ノコギリヤシ&シーベリーエキス

高含有健康食品

内容量 29.1g (485mg×60粒/30日分)



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)

成分

ノコギリヤシ(ノコギリヤシオイル) / シーベリーエキス(シーベリー果実油) / ペポカボチャ(カボチャ種子油) / クランベリーエキス / トマト色素 / γトコフェロール / ビタミンE / ビタミンA

10

高純度生ローヤルゼリー&イソフラボン

高含有健康食品

内容量 24g (400mg×60粒/15日分~30日分)



いつまでも美しく若々しく
輝きたい元気な毎日に
生ローヤルゼリー 3000
デセン酸 9%規格

※高純度生ローヤルゼリー(生換算 3000mg / デセン酸 9%/4粒あたり)

成分

高純度生ローヤルゼリー/デセン酸9%(ローヤルゼリー末) / 大豆イソフラボン/アグリコン型(大豆イソフラボン抽出物) / レッドクローバー(レッドクローバーエキス末) / ごま抽出物 / 高麗人参(高麗人参末) / DNA-Na(さけ白子抽出物) / 植物発酵エキス末(植物発酵エキス) / ギャバ(大麦乳酸発酵液ギャバ末) / 葉酸 / ビタミンC

11

ウラジログシ&ヤシ殻活性炭

高含有健康食品

内容量 36g (300mg × 120粒/30日分)



身体にいいこと
炭で始める
健康習慣

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

成分

ウラジログシ(ウラジログシエキス末) / ヤシ殻活性炭 / キトサン / 田七人参(田七人参末) / アルギン酸ナトリウム / クマザサ(クマザサ末) / ハトムギ(ハトムギ末) / 未焼成カルシウム / 葉酸 / ビタミンB6

12

熟成黒酢&すっぽん

高含有健康食品

内容量 35.4g (590mg × 60粒/15日分~30日分)



年齢に負けない
健康な体作りを支える
日々の活力に

※鹿児島県福山町産熟成黒酢もろみ使用
熊本県産スッポン、青森県産福地ホワイト6片使用

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 / ごま油 / 米油 / ごま抽出物 / 酪酸菌 / ビフィズス菌 / 亜鉛 / 葉酸

13

アナゲイン&ケラチン

高含有健康食品

内容量 35.73g (397mg × 90粒/30日分)



大地の恵みから
内側から健やかに育む
ハリのある毎日に

※アナゲイン(エンドウ芽エキス) 4023mg
ケラチン(ケラチン加水分解物) 8019mg (1袋含有量)

成分

アナゲイン(エンドウ芽エキス) / ケラチン(ケラチン加水分解物) / イソフラボン(大豆イソフラボン抽出物) / カプサイシン(香辛料抽出物) / シスチン(L-シスチン) / ツバキ種子エキス(ツバキ種子エキス末) / 亜鉛 / ビタミンA / ビタミンB6 / ビタミンB2

ナンバーサプリー 販売サイト



いつまでも健康に



ウィズメディカ 公式サイト
<https://withmedica.com/>

各種モールでも販売中!

各モール内で「ウィズメディカ」と検索!

Rakuten YAHOO! amazon au Wowma!

※各販売サイトで値段が異なる場合がございます。

価格表(税込み)

下記価格表は公式サイトでご購入いただく際の価格表となります。

楽天市場、Amazon、Yahooショッピング、auPAYマーケットでの販売価格は各サイトをご確認ください。

定期コースにお申し込みいただくと、初回は1袋1,942円(税込・送料・手数料無料)でお届けします。2回目以降も通常価格の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、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	半額 初回お届け	10%引き 2回目以降	備考
1袋	1,942円(税込)	3,495円(税込)	送料・手数料無料

●2か月ごとにお届けコース(15%引き)

数量	半額 初回お届け	15%引き 2回目以降	備考
2袋	3,884円(税込)	6,602円(税込)	送料・手数料無料
	1袋あたり 1,942円(税込)	1袋あたり 3,301円(税込)	

●3か月ごとにお届けコース(20%引き)

数量	半額 初回お届け	20%引き 2回目以降	備考
3袋	5,826円(税込)	9,318円(税込)	送料・手数料無料
	1袋あたり 1,942円(税込)	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お願いします。

※安心返金保証の返品時の送料はお客様ご負担となります。※楽天市場・Amazonの定期コースは返金保証の対象外となります。

02 1回のお届けでも解約・変更承ります！



定期コースの解約・変更・お休みは、お届け予定日の約1週間前お電話またはメールをいただければいつでも承ります！手元のサプリメントが無くなった場合などの至急のお届けご希望の場合もお気軽にご連絡ください。

03 送料・手数料が無料



定期コースは送料(ゆうパケットは220円/宅急便は550円)・手数料(コンビニ後払い220円/代引330円)はどちらも無料となります。ただし、毎月1袋定期コースの場合のお届け方法は「ゆうパケット」のみとなりましてお支払い方法は「コンビニ後払い」「各種クレジット」「楽天ペイ」「Amazonペイ」となります。

※コンビニ後払い、代引き以外は当社ホームページからお申込みください。

04 会員誌「ウィズ倶楽部」をお届けします



定期コースのお客様には当社の会報誌「ウィズ倶楽部」を同梱してお届け致します。資格者による健康コラムなどを掲載しておりますのでお客様の健康管理にお役立てください。

注文方法について

ご注文はインターネット（当社WEBサイト・公式楽天市場・公式Yahooショッピング・公式Amazon・公式au Wowma!）お電話、挨拶状添付の注文はがきにて受け付けております。

インターネットからのご注文 ▶

インターネットは24時間いつでもご注文を受け付けております。購入したい商品の「カートに入れる」ボタンを押して、注文画面にすすみます。その後は入力フォームに必要項目をご入力いただき、表示される案内に沿ってご注文ください。注文が完了しますと、注文確認後の自動配信メールが届きます。万が一届かない場合には、以下の可能性が考えられます。

- ・メールアドレスが間違っている。
- ・迷惑メールと間違えられて、迷惑メールのボックスに入っている。

以上をご確認のうえ、それでも届いていない場合は、下記のフリーダイヤルまでお電話ください。

ウィズペティお客様窓口:0120-15-15-04 受付時間 9:00~21:00(年末年始のぞく)
 ウィズメディカお客様窓口:0120-25-1525 受付時間 9:00~21:00(年末年始のぞく)

電話でのご注文 ▶

お電話でのご注文の際はホームページをご覧ください、注文する商品をご確認ください。お決まりになりましたら、下記のフリーダイヤルまでお電話ください。



0120-15-15-04
 受付時間 9:00~21:00 (年末年始のぞく)

株式会社ウィズペティ



0120-25-1525
 受付時間 9:00~21:00 (年末年始のぞく)

株式会社ウィズメディカ

※お電話でのご注文のお支払方法は、NP後払い、登録済みクレジット決済、代引きのみとなります。
 初めてのクレジットカード支払い、楽天ペイ・Amazonペイご希望のお客様は当社公式WEBサイトよりご注文ください。

お支払い方法について

クレジットカード ▶ インターネットからご注文のお客様のみご利用いただけます。

代金引換(ヤマト運輸) ▶

ヤマト運輸の「宅配便コレクト」をご利用いただけます。商品お届け時に、宅配ドライバーに代金をお支払いください。手数料：330円 ※定期コースは無料

NP後払い(コンビニ・郵便局・銀行) ▶

コンビニ・郵便局・銀行・LINEペイで後払いできる安心・簡単な決済方法です。請求書は、商品同梱されますので、到着から14日以内にお支払いをお願いします。LINEペイは請求書のQRコードをLINEのQRコードで読み取ることでお支払可能です。
 ※注意・後払手数料：220円※定期コースは無料※NP後払いのご注文には、株式会社ネットプロテクションズの提供するNP後払いサービスが適用され、サービスの範囲内で個人情報を提供し、代金債権を譲渡します。ご利用限度額は累計残高で55,000円(税込)迄です。

楽天ペイ・Amazonペイ ▶

楽天会員とAmazonに登録しているクレジットカードでお支払いが可能です。楽天ペイはご購入金額に対して1%のポイントも貯まります。※事前に楽天・Amazonへの会員登録（クレジット登録）が必要です

お届け・送料について

お届けについて ▶ お届けはゆうパケット（ご自宅のポストに投函）並びにヤマト運輸宅急便（代引き・時間指定のみ選べます）となります。※購入数が10袋以上の場合はヤマト運輸の宅急便となります。

送料について ▶ ゆうパケット：220円 ヤマト運輸宅急便：550円 ※定期コースは無料

商品のお届け時期について ▶ ご注文いただいたお日にちから3日~5日ほどでお届けします。

返品・交換について

初めての定期購入のお客様に限り、ご購入後に万が一愛犬・愛猫に合わなくても安心の30日間安心返金保証をお付けしています。また、通常購入におきましても、商品の欠陥や不具合による返品・交換は弊社にて送料を負担させていただきます。

返金について ▶ 返品商品到着確認後、10日以内にご指定口座にお振込致します。

返品・交換連絡先 ▶ 所在地：〒225-0003 神奈川県横浜市青葉区新石川1-9-3 北芝ビル4階 担当者: 藤本



0120-15-15-04
 受付時間 9:00~21:00 (年末年始のぞく)

株式会社ウィズペティ



0120-25-1525
 受付時間 9:00~21:00 (年末年始のぞく)

株式会社ウィズメディカ

株式会社ウィズペティと株式会社ウィズメディカはグループ会社です。



株式会社ウィズペティ

公式 ウィズペティ <https://withpety.com/>

愛する家族といつまでも「一緒に」=「with」。

私たちウィズペティは
オーナー様の大切な愛犬・愛猫への想いを
一番に考え、一緒に支えあう
コンパニオンアニマルパートナーとして
CSR活動に取り組んでいます。



株式会社ウィズメディカ

公式 ウィズメディカ <https://withmedica.com/>

お客様一人一人の健康を「一緒に」=「with」。

私たちウィズメディカは、
お客様一人一人を大切にします。
そしてお客様の健康を支える存在として
「いつまでも健康に」をモットーに
お客様に寄り添ってまいります。

ウィズペティが加盟する団体



公益財団法人
日本盲導犬協会

公益財団法人
日本盲導犬協会



公益社団法人
日本愛玩動物協会
愛玩動物飼養者連合会・ペットオーナー統一

公益社団法人
日本愛玩動物協会



日本動物看護学会

日本動物看護学会



公益社団法人
横浜市獣医師会



公益社団法人
川崎市獣医師会