

# 体調管理について

## 4-1 痩せすぎ、太りすぎにしないために

●犬や猫を健康に育てるためには、私たち人と同じように、痩せすぎ・太りすぎは、よくありません。

大きくなるのがイヤだといって、成長のために多くのカロリーを必要とする子犬や子猫に与える量を制限したり、喜ぶからといってフードを与えすぎたり、おやつは“別腹”などと思っはいませんか？

痩せすぎ、太りすぎにならないよう適正な体型を保ちましょう。

### 食事量の決め方

犬や猫にペットフードを与える際には、製品のパッケージに表示されている食事量を目安に与えるようにしましょう。

このとき、はかり（ない場合は計量カップ）を使ってフードの重さを量るようにしましょう。

多くの場合、与えるべき食事量は体重に対して表示されています。このときの体重とは、現在の犬や猫の体重ではなく、理想体重のことを示しています。理想体重はボディコンディションスコア（BCS）を参考に求めることができるので、犬や猫の理想体重を知りたい場合には獣医師に相談してみましょう。（P14参照）

また、季節や運動量によっても必要なエネルギー量は変わるため、定期的に体重をはかり、理想体重を維持できるように食事量の見直しを行いましょう。

### MEMO 食事量を計算してみよう

安静にしているときに必要なエネルギー量は、次の簡易式を利用して体重から計算することができます。

**安静時のエネルギー要求量 (RER) (キロカロリー)**  
= 体重 (kg) × 30 + 70

日々の生活に必要なエネルギー量は、成長段階や活動量に応じ、係数をかけて計算することができます。

**1日当たりのエネルギー要求量 (DER) (キロカロリー)**  
= RER × 係数

■計算例 体重5kgの犬と猫（避妊去勢済み）

安静時のエネルギー要求量 (RER)  
= 体重5kg × 30 + 70 = 220キロカロリー

※体重が2～45kgの場合のみ計算可能

1日当たりのエネルギー要求量 (DER)  
(犬の場合) 220 × 1.6 (係数) = 352キロカロリー  
(猫の場合) 220 × 1.2 (係数) = 264キロカロリー

※係数は、成長段階や活動量によって変わります。詳しくは獣医師に相談しましょう。

さらに、ペットフードに表示されている代謝エネルギー (ME) から、1日当たりの食事量を計算することができます。

**1日当たりの食事量 = A ÷ B × 100**

A・・・1日当たりのエネルギー要求量 (DER)

B・・・ペットフードに表示された代謝エネルギー (ME)

### MEMO 体重を測定しよう

体型の微妙な変化は見た目からでは、なかなか気づきにくいものです。そのため、日頃から体重を測定しておくことが重要です。（週1回程度がおすすめです。）

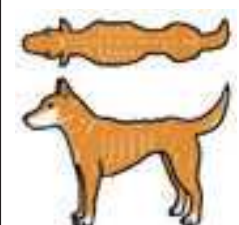
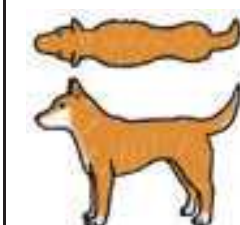
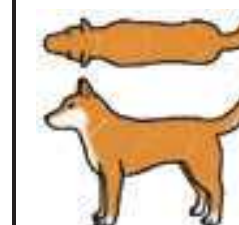
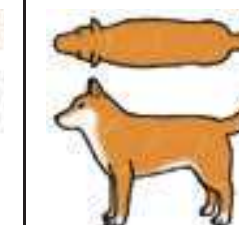
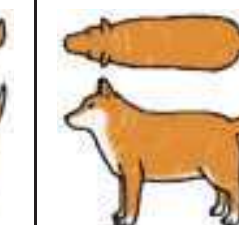

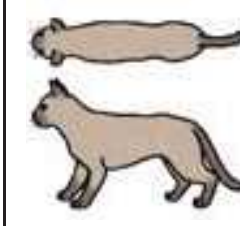
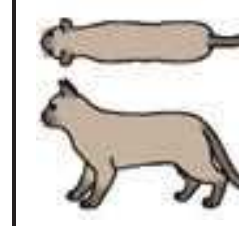
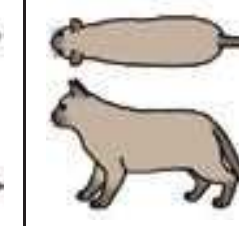
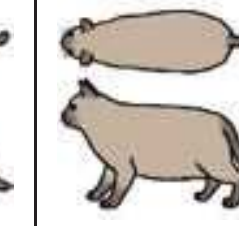
犬や猫を抱いて体重計に乗り、体重を測定した後に、人の体重を引き算すると犬や猫の体重を測定することができます。



## ボディコンディションスコア (BCS) について

ボディコンディションスコア (BCS) は見た目と触れた状態から、体型 (特に脂肪の付き具合) を9または5段階で評価します。なお、現在の体重とBCSから理想体重を求めるには、獣医師に診てもらうことをおすすめします。

### 犬や猫のボディコンディションスコア (BCS) と体型 ※この表ではBCSが3の時の体重を理想体重としています。

BCS 1	BCS 2	BCS 3	BCS 4	BCS 5
痩せ	やや痩せ	理想体重	やや肥満	肥満
				
<p>肋骨、腰椎、骨盤が外から容易に見える。触っても脂肪が分からない。腰のくびれと腹部の吊り上がりが顕著。</p>	<p>肋骨が容易に触れる。上から見て腰のくびれは顕著で、腹部の吊り上がりも明瞭。</p>	<p>過剰な脂肪の沈着なしに、肋骨が触れる。上から見て肋骨の後ろに腰のくびれが見られる。横から見て腹部の吊り上がりが見られる。</p>	<p>脂肪の沈着はやや多いが、肋骨は触れる。上から見て腰のくびれは見られるが、顕著ではない。腹部の吊り上がりはやや見られる。</p>	<p>厚い脂肪におおわれて肋骨が容易に触れない。腰椎や尾根部にも脂肪が沈着。腰のくびれはないか、ほとんど見られない。腹部の吊り上がりは見られないか、むしろ垂れ下がっている。</p>
				
<p>肋骨、腰椎、骨盤が外から容易に見える。首が細く、上から見て腰が深くくびれている。横から見て腹部の吊り上がりが顕著。脇腹のひだには脂肪がないか、ひだ自体がない。</p>	<p>背骨と肋骨が容易に触れる。上から見て腰のくびれは最小。横から見て腹部の吊り上がりはわずか。</p>	<p>肋骨は触れるが、見ることはできない。上から見て肋骨の後ろに腰のくびれがわずかに見られる。横から見て腹部の吊り上がり、脇腹にひだがある。</p>	<p>肋骨の上に脂肪がわずかに沈着するが、肋骨は容易に触れる。横から見て腹部の吊り上がりはやや丸くなり、脇腹は窪んでいる。脇腹のひだは適量の脂肪で垂れ下がり、歩くと揺れるのに気づく。</p>	<p>肋骨や背骨は厚い脂肪におおわれて容易に触れない。横から見て腹部の吊り上がりは丸く、上から見て腰のくびれはほとんど見られない。脇腹のひだが目立ち、歩くと盛んに揺れる。</p>

肥満を防ぐには、適度な運動と食事管理が必要です。

おやつやごほうびを与えることは、犬や猫とのコミュニケーションをとるひとつの手段ですが、おやつは一日に必要なエネルギー量の20%以内を目安にし、また、与えた分だけ主要な食事の量も減らすようにしましょう。

なお、本格的なダイエットが必要な場合には、必ず獣医師の指導の下で行うようにしましょう。

## 4-2 日頃の体調管理

●日頃から犬や猫の体調をよく観察することが大事です。

犬や猫は、体調が悪いときでも、言葉で伝えることができません。日頃から犬や猫の身体や行動をよく観察し、少しでも異変を感じたら早めに獣医師に診てもらいましょう。また、かかりつけの獣医師をみつめておくと安心です。

### 目

- 目ヤニ・涙の量
- 色(充血・白濁)

### 鼻

- くしゃみ・鼻汁(鼻水)の量
- 鼻のつまり

### 口

- 口の汚れ・口臭
- 歯ぐきの腫れ・出血
- 飲水量  
(異常に多い・少ない)
- 毛玉を頻繁に吐く(猫)

### 四肢・歩様

- 指や肉球、爪の状態
- 歩き方の変化
- 高いところに登りたがらなくなった(猫)

### 耳

- 耳の汚れ
- 赤み・腫れ
- におい

### 皮膚

- 毛のツヤ
- フケの量
- 脱毛、しこり、毛玉

### 肛門・便・尿

- 肛門周囲の汚れ・腫れ
- 便、尿のにおい・色
- 便、尿の回数・量



### 全身の状態

- 元気がない、ぐったりしている
- 熱がある(正常体温は38.0~39.0℃)
- 嘔吐をくり返す
- 咳がひどい
- 呼吸の変化

#### 猫では

- 1日以上1カ所に隠れて出てこない
- 休みなく鳴いている
- 食欲がない(3日以上食欲がない場合健康に影響が出る危険があります)

#### 犬では

- 食欲がない(正常な犬でもフードを1~2日間食べない個体もいますが、積極的に食べない場合は病気の兆候とも考えられます)
- 散歩にいきたがらなくなった

## 4-3 こんなことにも気をつけましょう

### 誤飲に気をつけましょう

誤飲とは、本来食べるものでない“モノ”を飲み込んでしまう事故です。

誤飲はちょっと目を離した際に起きる場合が多く、命にかかわる事故にもつながるため、犬や猫が口にして困るものは犬や猫の手が届かないように工夫しましょう。

特に子犬は色々なものを口にしてしまうので注意が必要です。

### ●ストッキング、靴下、ひも、糸

ひも状の異物を飲み込んで腸管に絡まると、重大な事故となります。絨毯などからほつれた糸も事故の原因になるので注意しましょう。

### ●竹串、トウモロコシの芯、果物の種

竹串に刺さった食べ物、トウモロコシ、果物（種の大きいもの）をそのまま与えると、犬や猫が丸ごと飲み込んでしまうことがあります。竹串が胃や腸に刺さったり、トウモロコシの芯や果物の種が通過できずに詰まってしまい重大な事故につながることもあるため、これらをそのまま与えるのはやめましょう。

### ●観葉植物の中毒

観葉植物の中には、犬や猫に嘔吐、心臓麻痺、痙攣など中毒を起こすものが多くあります。身近なユリ（植物全体）、チューリップ（球根）、ポインセチア（茎、葉）、アサガオ（種子）なども犬や猫にとって有毒な成分を持っています。これらは中毒を起こす植物の一部ですので、その他の観葉植物にも注意が必要です。



ユリ



チューリップ



ポインセチア



アサガオ

### 歯のケア

犬は生まれてから約1か月で28本の乳歯が生え揃い、3～7か月で42本の永久歯に生え変わります。猫では生まれてから約1か月半で26本の乳歯が生え揃い、4～8か月で30本の永久歯に生え変わります。

歯ブラシなどを使用した歯磨きの習慣をつけることは、健全な歯を保つことにつながります。

できるだけ、子犬や子猫の時から口に触れられることに慣らしておきましょう。歯磨きが難しい場合は、歯垢が付きにくいドライフード、デンタルケア用のガムやおもちゃを利用すると良いでしょう。

万が一、歯に異常がある場合は、歯周病などの歯や口の病気だけでなく、それが原因で全身性の病気が引き起こされることもありますので獣医師に診てもらいましょう。

