

# 愛犬の生活習慣病予防

室内飼いの増加やドッグフードの普及などによる食生活の変化により、生活習慣病になる犬が増加してきています。愛犬の生活習慣病は、飼い主さんの日頃のケア、つまり、「予防」の意識が大事です。愛犬にいつまでも健康で過ごしてもらえるようサポートしていきましょう。

## ●○代表的な生活習慣病○●<sup>1)2)</sup>

犬の生活習慣病には循環器疾患、肝・胆道疾患、泌尿器疾患、眼の疾患、腫瘍疾患、歯・口腔疾患、呼吸器疾患、筋骨格系疾患などがあります。これらは人間同様に高齢になるほど増加傾向にあります。生活習慣で起こる病気は、外見での変化では気が付きにくく、シニア期のはじまりである7歳くらいから症状として現れる傾向があるそうです。

■人間年齢と犬年齢(犬の年齢は人間に相当する年齢を表記)

生後	小型犬・中型犬	大型犬
1ヶ月	1歳	1歳
3ヶ月	5歳	3歳
6ヶ月	9歳	6歳
1歳	17~18歳	12歳
1歳6ヶ月	20歳	19歳
2歳	24歳	19歳
5歳	36歳	44歳
7歳	44歳	54歳
9歳	52歳	68歳
11歳	60歳	82歳
13歳	68歳	96歳
15歳	76歳	88歳
17歳	84歳	98歳
20歳	96歳	113歳

◀ シニア期  
の始まり

## ●○酸化ストレスと生活習慣病○●<sup>3)</sup>

私たちが生命活動を営む上で呼吸をし、酸素を取り込むことは必須となります。呼吸によって体内に取り込まれた酸素の一部は活性酸素と呼ばれる物に変化します。ヒトを含めた哺乳類では、取り込んだ酸素の数%が活性酸素に変化すると考えられています。

活性酸素が過剰に產生されると、細胞を傷害し、がん、心血管疾患ならびに生活習慣病など様々な疾患をもたらす要因となります。そのため生体内には、活性酸素の傷害から生体を防御する抗酸化防御機構が備わっています。この活性酸素の产生が抗酸化防御機構を上回った状態を酸化ストレスといいます。この酸化ストレスは生活習慣病との関わりが指摘されています。代表的な抗酸化剤であるビタミンEやビタミンCの摂取量を増やすことで酸化ストレスによる悪影響が軽減される事が確認されています。

また高齢犬は若い犬に比べて、免疫機能が低下することが知られていますが、抗酸化栄養素の摂取などにより、免疫機能が強化された事などが報告されています。

ペットフードには様々な栄養素がバランス良く配合されていて便利なのですが、それに頼り切りにならず、愛犬に合った栄養管理を行いましょう。

## ●○歯周病は生活習慣病のはじまり○●<sup>4)</sup>

歯周病は、歯茎の腫れや口臭、歯根膿瘍などを引き起こすだけの病気ではありません。歯周病を引き起こす、原因菌は血管を通じて全身に広がることがあり、心臓や腎臓・肝臓などの内臓疾患の引き金になる可能性があります。

「ペットのオーラルケアの最初の山は5歳」とよく言われます。これは飼い主さんが口臭や歯石の付着に気付き始めるのが5歳あたりということです。先述したように、犬の生活習慣病は7歳くらいから症状が現れることが多いので、口臭や歯石の付着といった、歯周病関連の症状は生活習慣病のはじまりとも言えます。

歯周病を予防するには歯磨きが有効です。しかし、いきなり歯ブラシを使って歯ブラシをすると歯磨きが嫌いになる可能性もあるので、まずは報酬となる食べ物を与えながら、口を触られることがうれしくなることからはじめましょう。最近は愛犬の歯周病予防に役立つ健康補助食品などもありますので、これらも有効活用してみて下さい。

## ●○愛犬といっしょに生活習慣病予防○●

愛犬の生活習慣病を予防するためには、歯周病を予防すること、酸化ストレスを抑制することなどが重要です。これらの事は愛犬のみならず、飼い主の皆さんの健康維持においても同じことが言えます。

愛犬といっしょに生活習慣病予防をはじめてみてはいかがでしょうか。



参考)

- 1)アニコム『家庭どうぶつ白書 2015』
- 2)社内資料
- 3)ペット栄養学会誌,23(2):75-79,2020
- 4)ユニ・チャーム ウェブペットマガジン  
<https://jp.unicharmpet.com/ja/web-magazine/index.html>

相談できるくすりやさん  
**フジカワ調剤薬局**

東みよし町昼間 923-1

TEL 0883(79)2014