

# 秋といえば運動の季節！

夏が過ぎ、暑さで運動量の減っていたわんちゃん、ねこちゃん達にとって快適で過ごしやすい季節、秋がやってきます。食欲の秋、運動の秋、読書の秋、芸術の秋などと言われていますが今回は運動についてお話をさせていただきます。

## なぜ運動が必要なの？

運動は犬猫の心身の健康維持に必要不可欠です。

- 毎日の運動 →
- ストレス発散
  - 問題行動の防止
  - 気分転換にも効果的

また社会性を身につけ、**飼い主様との絆も深めることが出来ます。**

## どのくらいの運動量が必要？

犬の年齢、大きさ、犬種、健康状態によって異なります。

- 犬** 一般的なお散歩の目安
- 小型犬：1日2回、1回20～30分程度
  - 中型犬・大型犬：1日2～3回、1回30～60分程度
- ▶ お散歩の他に、遊び・トレーニングなどを取り入れるのもエネルギー発散になるのでいいですね！
- 猫** ● 1日に20分程度を数回に分けて遊ぶのが目安



新瀬戸どうぶつ病院  
ドッグトレーナー  
担当：楠 仁衣菜

## 運動不足のサインは？

- 犬**
- 問題行動が増えた（無駄吠えが増えた、イライラして噛みつきやすくなった等）
  - 体重が増えたり、筋肉が落ちた
  - お散歩中に帰りにたくない素振りをする... など
- 猫**
- 食欲不振、過剰なグルーミング、破壊行動... など

## 運動不足の解消方法

- 犬** お散歩、飼い主様との遊び、頭や鼻を使うトレーニング など
- 猫** キャットタワー、柵、窓辺など上下運動ができる環境を作ってあげる

## おすすめの遊び



- 犬**
- 引っ張り合い…紐付きおもちゃなどで引っ張り合いをする遊び  
→ ストレス発散に繋がる、噛みは犬の本能的な行動なので満足感が高い
  - ボール遊び…ボールなどを投げて持ってきてもらう遊び  
→ 犬の本能である狩猟本能を刺激する遊びなのでストレス軽減にもなる
  - 知育玩具（コングなど）…嗅覚や頭を使った遊び
  - ノーズワーク…おやつなどを隠し、鼻を使って探す遊び  
→ 静かに遊べる、年齢が高い子でも遊べる、室内で遊べるので雨の日でもOK
- 猫**
- ねこじゃらしやネズミのおもちゃなど…狩猟本能を刺激する遊び  
→ 短時間で切り上げ、数回に分けて遊ぶのが良い
  - レーザーポインター…床や壁に当てた光を追いかけて遊ぶ  
→ ジャンプしたり走って追いかけてくれるので運動不足解消になる



## 遊んでエネルギーの発散にもなる『キンダーガーデン』がおすすめです！！

室内で遊べるので、暑い日や雨の日でも安心！トレーナーが相性を見ながら行います！  
大団士のふれあいで正しいコミュニケーションの取り方を学ぶため、社会性の上昇が期待できます。また、幼稚園でたくさん遊ぶのでお家に帰ってからはぐっすりとお寝する子が多く、自宅での吠えや噛みつきなどといった問題行動の予防や軽減にも繋がります。興味がある方はトレーナーまでお気軽にお声がけください！



最後に 犬や猫といろいろな遊びをすることは飼い主様にとってもいい刺激になります。遊ぶことが大好きな子にとって、飼い主様と一緒に運動をすることは最高に楽しい時間となることでしょう！一緒に楽しく運動をして、絆を深めましょう！

Instagram **松波動物病院**  
Instagram **メディカルセンター**  
キンダーガーデン、トリミング、リハビリの様子をご紹介します！

Instagram **新瀬戸どうぶつ病院**  
トリミングに来てくれたお友達や、初めてのお友達のお写真などを紹介しています！  
[https://www.instagram.com/shinseto\\_ah/](https://www.instagram.com/shinseto_ah/)

**松波動物病院メディカルセンター**  
〒467-0027 オンライン診察予約はこちら  
愛知県名古屋市長瑞穂区田辺通5丁目2番11  
TEL 052-833-1111

**新瀬戸どうぶつ病院**  
〒489-0914 オンライン診察予約はこちら  
愛知県瀬戸市孫田町63番地49号  
TEL 0561-89-7400



発刊責任者 松波 登記臣  
松波動物病院グループ  
名古屋市長瑞穂区田辺通  
5-2-11  
発刊日：年3回  
2025年9月 第95号

## 「SFTS (重症熱性血小板減少症候群)」の予防をしましょう！！

「SFTS (重症熱性血小板減少症候群)」という、話題になっている感染症についてご紹介します。聞きなれない病名かもしれませんが、実は犬や猫、そして人間にも関係の深い病気です。ペットを守るため、そしてご自身やご家族を守るためにも、ぜひ最後までお読みください。

## SFTSとはどんな病気？

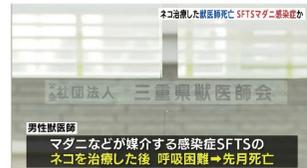
SFTSは、「SFTSウイルス」によって引き起こされる感染症。

- (感染経路) …ウイルスは主に**マダニ**によって媒介され、**人や動物に感染する**。
- (発生源報告) …日本では2013年に初の患者が報告。  
→以降、九州・中国地方を中心に毎年感染者が出ており、**愛知県でも確認されている**。
- (症状・人) …人が感染すると、発熱、消化器症状（吐き気・下痢など）、血小板の減少、白血球の減少、意識障害などを起こす。  
※**致死率は27%と非常に高いことが特徴**



## 人だけじゃない、犬や猫も感染する！

- 外に出ることが多い猫や、草むらなどで遊ぶ犬  
→ マダニに咬まれるリスクが高くなる (=SFTSにかかるリスクが高くなる)
- (症状・犬猫) …元気が消失、食欲不振、発熱、嘔吐、下痢など。  
**重症化するす死亡するケースもある**。  
※猫での致死率は高く、特に子猫では急激に症状が悪化することが知られています。  
※ここで問題なのは、罹患した**ペットから人へ感染する可能性があるということ**。  
実際に、**日本国内でSFTSに感染した猫が影響し、人間が感染して亡くなっています**。



(画像：2025年6月 三重県)

## 飼い主としてできるSFTS対策

私たち飼い主がSFTSからペットや自分自身を守るためには、日頃からの対策がとて大切ですよ。

- **ペットのマダニ予防を徹底**  
マダニの予防薬（スポット剤や経口薬など）を定期的に使用しましょう。年間を通して、予防することが推奨されます。
- **外出後のチェック**  
散歩や外遊びの後は、ペットの体をよく観察して、マダニが付着していないか確認しましょう。  
※特に耳の裏、首回り、脚の付け根などに付きやすいです。
- **野良猫や野生動物との接触を避ける**  
外に出る猫や放し飼いのペットは、SFTSウイルスを持つ可能性のある動物と接触するリスクが高まります。できるだけ室内飼育を心がけましょう。
- **感染が疑われる場合はすぐに受診**  
ペットが急に元気がなくなった、食べなくなった、熱っぽいなどの症状が出たら、すぐに動物病院を受診してください。もしマダニを確認した場合、自己判断で取らずに病院を受診しましょう。
- **自分自身もマダニ対策を**  
草むらや山に入る時は長袖・長ズボン・帽子を着用し、マダニが肌に付かないように注意しましょう。帰宅後は、シャワーを浴びてマダニが付いていないか確認を。



## まとめ

SFTSは致死率が高く、危険な病気です。しかし、予防と早期対応によってリスクを大きく下げることができます。ペットと安心して暮らしていくためにも、日々のケアと正しい知識が大切です。「うちは室内飼いだから大丈夫」と思わず、年に一度でも草むらに行く機会があるなら、マダニ（ノミ）対策は必要です。大切な家族を守るため、ぜひ今日からできることを始めてみてください。ご不明な点があれば、いつでもご相談ください。

# まだまだ熱中症対策が必要です 🐾

9月に入りましたが暑い日が続きます。昨年の名古屋市の9月の気温は30℃以上の真夏日が26日間、35℃以上の猛暑日が8日間あり、熱中症の発症リスクはまだまだ高いといえます。熱中症は迅速な発見、早期治療が重要な疾患です。いまいちど、熱中症について知っておきましょう。

## 熱中症とは

高温多湿環境に暴露、あるいは身体運動による体熱産生の増加によって高体温による全身の諸症状が引き起こされ、重度になると致死率約50%に及ぶ救急疾患。

### ● 高体温になると...

- 体温41℃以上 → 中枢神経障害を生じる
- 42.8℃に達すると → 細胞死が起き多臓器不全に陥ることもある

※特に短頭種、肥満、高齢者は体温調節が難しい ⇒ **未然に防ぐことが大切!**

## 熱中症を疑う症状

- 高体温、パンティング、食欲不振、嘔吐、下痢、けいれん発作などの中枢神経症状、不整脈、低血糖など

## 熱中症への応急対応

★初期対応において最も重要なのは冷却処置!



最も有効

- 水を体にかけて風を当てて揮発させる
- 太い血管にアイスパックをあてる



避けるべき冷却方法

- 氷水に漬ける ← 末梢血管が収縮し、熱放散しにくくなる
- 冷水中に浸したタオルで覆う ← 冷水が温まり、断熱材になってしまうため注意
- パット(肉球)を冷やす ← 冷却面積が狭いため効果的でない

※熱中症患者は、体温調節機能が低下している

⇒急速に体温を下げすぎないように注意(冷却処置の目標: 39.4℃~39.5℃、約30分~1時間かけて下げていく)

### ※冷やしすぎること生じ得る合併症

体温調節機能が破綻しているため、一度低体温に陥るともとに戻りにくい

- シバリング(ふるえ) → ● 酸素消費量が増える
- 末梢血管収縮 → 放熱効率が悪くなる

### 犬や猫が暮らしやすい温度

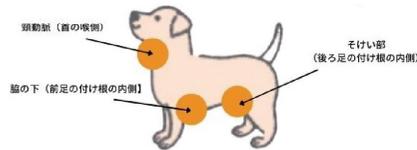


犬と猫の適温...20~23℃  
湿度...50%前後

※種類にもよります。



メディカルセンター  
愛玩動物看護師  
担当: 盛下 稚乃



タオルで包んだ保冷剤や氷のうを頸動脈(首の喉側)、脇の下、そけい部にあてて冷やします。

# 愛犬の肉球を守ろう! 🐾

犬の手足の裏にある肉球 🐾

とってもプニプニしていて可愛らしいですね。

そんな肉球がどんな役割をしているのかみなさんは知っていますか?

## 肉球の大切な役割とは?

- 足への衝撃を和らげる  
⇒厚くて弾力のある肉球は、犬の体重を支え歩行時や着地時の足への衝撃を和らげるクッションの働きをしています。
- 地面の状態を感知する  
⇒肉球にはたくさんの神経や、血管が分布しており人の指先同様に触覚・痛覚・温度感覚などを感じ取ることが出来ます。

## 肉球に起こってしまうトラブル

肉球は地面に直接接しているため、トラブルが起こりやすいです。どんなトラブルが起こるのか把握して愛犬の肉球を守りましょう!

- 乾燥、ひび割れ  
⇒冬の冷えた路面では肉球が乾燥しやすくガサガサになってしまったり、硬い地面を歩くことが多いとひび割れを起こしてしまうことがあります。
- 怪我  
⇒お散歩中に草原などで鋭いものを踏んでしまい切り傷が出来たり、真夏のアスファルトなどでやけどをしてしまうことがあります。



## 肉球を守るために

トラブルを前もって防ぐことが出来る商品がたくさん販売されていますので是非1度検討してみてくださいね。

### ● 肉球クリーム(保湿クリーム)

⇒乾燥によるひび割れなどを防ぐことが出来ます! 大量に塗ってしまうと、愛犬の不快感が強くなってしまいかも知れないので、少量を薄く伸ばして使うようにしましょう。肉球以外にも乾燥しやすい鼻の保湿としても使うことが出来ますよ!



### ● おさんぼソックス

⇒伸縮性に優れたわんちゃん用のソックスです。散歩中に起こる切り傷や、やけどを防ぐことが出来たり、フローリングなどでの滑り止め対策としてもご利用できます。当院でも販売しており、実際に試着できるので是非1度履いてみてくださいね!



アニマルオルソジャパン「おさんぼソックス」

万が一、怪我ややけどをしてしまった場合はすぐに獣医師に相談してください。当院のキンダーガーデンではおさんぼソックスなどを償らす練習も行えますので是非ご利用ください。分からないことがあればいつでもスタッフに相談してくださいね。

☆松波動物病院メディカルセンターのトリミングでは7月からオプションで肉球ケアがスタートしました! プニプニ肉球を保つための第一歩にいかがでしょうか?