

夏バテと熱中症

・コミュニケーションがとれない動物だからこそ、日ごろの症状をよく観察することが大切です。猫はもともと砂漠の生き物なので、夏バテも熱中症もありませんが、犬は季節の変わり目に体調を崩しがちになります。

・ワンちゃん・ネコちゃんの平熱の平均は38度です。人よりも体温が高く、汗をかいたりしにくいいため熱が下がりにくくなります。犬は熱中症になりやすい動物です。人間には汗をかく場所はたくさんありますが、犬の皮膚には汗腺がないために体温を冷やすことはできません。唯一汗をかく場所は足の裏です。そこで犬は外気が熱くなり体温が上昇した時に、口で呼吸し、空気の入替えを行なって体温を下げようとします。しかしこれでは効率が悪く、熱中症の危険があります。

夏バテと熱中症の違いは？

●夏バテは、急激に変化するというものではなく、数日～数週間かけて、体にじわりじわりと影響が出てくるものをいいます。

●熱中症は急激な熱感作により、ほんの数時間のうちに状態が激変。早急に処置をしないと、命にも関わるといほど危険な状況のことをいいます。

* 先天的に器官が狭いフレンチ犬種やブルドッグなどの短頭種、肥満の犬がかかりやすいです。高齢犬や幼犬に気を付けるのはもちろん、一方で病院に運び込まれるのは3～6歳が多いようです。



夏バテの主な原因と症状

(人間の場合)

- ・原因として主に3つあり、自律神経の不調、水分不足、胃腸の働きの悪化などです。
- ・症状として全身の疲労感、体がだるい、無気力になる、イライラ、熱っぽい、立ちくらみ、めまい、ふらつき、むくみ、食欲不振、下痢便などがあります。

(犬の場合)

- ・原因も人間と同じように主に3つあり、自律神経の不調、水分不足、胃腸の働きの悪化があります。
- ・症状としては食欲不振、食欲の低下、元気ない、動きたがらない、反応が鈍い、下痢や軟便、場合によっては、発熱、生殖機能の低下があります。
- * 症状の重い場合には、持続的な食欲不振、体重の低下、ぐったりして、動こうとしない、極度の脱水症状、腎臓病、尿結石などの臓器の機能障害を起こします。

熱中症の症状

(犬の場合)

- ・呼吸の仕方が、浅く、速くなる。いわゆる、呼吸が緊迫しているような状態になる。
- ・口を大きく開き、舌が口の横から出ている。
- ・口からヨダレを垂らしたり、泡を吹いたりしている。
- ・ぐったりしている。
- ・痙攣が見られる。(呼吸が緊迫すると、いわゆる過呼吸の状態になり、血液中のpHが変化することから、痙攣やてんかんのような発作を起こすこともあり)
- ・体温の上昇。41度以上ある場合には、危険な状態なので、すぐに動物病院にいけます。



熱中症の治療

(犬の場合)

・とにかく初期治療が重要。とにかくまずは冷やします。水で毛をぬらし、タオルを巻いたアイスノンなどで脇や股の部分を冷やすことが効率的です。ただ、小型犬の場合は冷やしすぎると低体温になってしまうので注意が必要です。また、各種の検査を行います。特に重症の DIC(播腫性血管内凝固症候群)を疑う場合は FDP の検査が必要になります。他に、点滴で急速に電解質、水分を補充します。

熱中症対策

(犬の場合)

・人間が暑いと感じれば犬達も同じくらい暑いと思っています。夏場の炎天下での運動・散歩は避け、涼しい朝や夕方になります。

・最近では市販のクールマットを敷いてあげてたり、外に一緒に出るときや室内にいるときも水を用意したら予防につながります。

・水をかけてからあおぐと体温が下がります。また水で濡らしたタオルをかけるのも効果的になります。タオルには熱が吸収するのでひんぱんにタオルを替えましょう

夏バテ対策

(犬の場合)

・食欲がない、嘔吐(おうと)や下痢を繰り返すといった症状が出たら、この時期だと夏バテの可能性がります。

・嘔吐は危険なので、早めに病院へ。食欲がない程度なら、ドッグフードではなく、肉や魚、野菜に火を通した消化のいい物を与えるのも有効な手段かもしれません。

(人間の場合)

・体内の水分は、体温を調整したり、栄養を体のすみずみに運搬したり、老廃物を外に出すのに大切な成分です。汗をかくと身体の中の水分が不足するので、補給しないと脱水になり、身体の機能が低下してしまいます。ですから夏場の水分の補給はかせません。

・お茶やコーヒーはカフェインが含まれ、利尿効果があります。カフェインを含まない麦茶やほうじ茶がよいでしょう。麦茶は胃の粘膜を保護する作用や麦茶独特の香りは血液の流れを良くする作用もあるそうです。麦茶は体を冷やす効果が強いので、飲みすぎには注意が必要です。

・激しい運動をしたときは塩分も外に一緒に出ていってしまうのでスポーツドリンクなどの電解質を含んだ飲料を選んで飲む必要があります。

・のどが渴いたと思ったときにはすでに体の水分が不足しています。

熱中症の予防

(犬の場合)

・室内にいるときも水を用意したら予防につながります。水をかけてからあおぐと体温が下がります。また水で濡らしたタオルをかけるのも効果的になります。タオルには熱が吸収するのでひんぱんにタオルを替えましょう。

私たちが夏バテしないで夏を乗り切る方法

・そうめんなどの麺類ばかり食べていると栄養不足になりがちになります。汗をかくことが多い夏場はビタミンやミネラルの消費します。その中で肉や魚を中心とした食事に加えて、新鮮な野菜、果物、豆類などを摂ることが必要と思われる。また、朝食を抜かず三食を一定時間に食べ、十分な睡眠を摂って疲れを翌日に残さないことが重要です。

☆夏バテ解消！夏野菜カレーがオススメ

・食欲増進効果のあるカレーです。

カレーの匂いを嗅ぐと、食欲が湧いてきます。食欲をそそる香辛料には、新陳代謝を活発にし、脂肪を燃焼してくれるという働きがあります。発汗作用もあり、効率よく体を冷やしてくれます。夏野菜であるトマトやなすび、オクラを入れた夏野菜カレーにすると、匂いの野菜が効率良く体の熱を下げてくれます。夏バテ解消効果のあるカレーを食べて、**暑い夏を乗り切りましょう！！**