

●寒い日が続きますが、体調管理にはしっかり気を付けて欲しいです!! 今年はインフルエンザとノロがダブルで流行っています。

今回は“健康診断”について

『人間と同じく病気の予防は日々の健康管理から』
若い犬でも年1回、高齢になれば半年に1回程度を目安にして健康診断を。ワンちゃん猫ちゃん達は、人間の4～5倍の速さで年をとるので、年1回の検診でも、人間で例えると4年に1回でしかありません。健康診断で病気が早期に見つかり治療をして元気になったワンちゃん・ネコちゃんがたくさんいます。少しでも長く一緒に暮らすためにも健康診断を是非おすすめします。



健康診断の重要性

- ・人間では労働者が、年1回健康診断を受けることは法律で義務付けられていますが、動物たちは、大切な家族だからこそ、病気の時だけに来院されるよりも定期的に健康診断が必要です。
- ・検査の意味や結果・見方を理解し、自分の体の変化を知る良い機会を捉えます。
- ・健康診断は健康状態をチェックするためにとっても重要です。

健康診断を活かす

・食生活の偏りや運動不足、ストレスなどによって生活習慣病(肥満、脂質異常症・高血圧・糖尿病・脂肪肝など)にかかる動物たちが増えています。生活習慣病は重症にならないと自覚症状が出ないものも多く、気づいたとは病状がかなり進行していることも少なくありません。

・そのような気づきにくい生活習慣病を早期発見するために大切なのが“健康診断”です。しかし診断結果の見方をしらなければ、せっかく受けた健診も意味がありません。検査値の見方を理解して、生活習慣病の予防に役立てることが必要です。

健康診断で病気を早期発見する

- ・健康診断では、血液検査や尿検査、X線検査など様々な検査が行われます。それらの検査から、様々な体の健康状態を知ることが可能です。
- ・検査結果の数値によって病気がないかをふるい分けします。(病気は様々な検査の結果から総合的に判断をして診断されるので、この検査値が正常だから大丈夫といふことではありません)

健康診断受診のポイント

- ・動物たちの健康について考える機会として健康診断を受診します。
- ・健康診断は完璧ではなく、あくまでスクリーニングを捉えます。
- ・現在、通院中であっても、必ず毎年受ける必要があります。飼い主さんの自己判断で受診の中止はしない。
- ・健診の直前でも何か自覚症状がある時は早めに受診すること。
- ・健診を受けたら終わりではなく、結果を活用し動物たちの健康に役立てる。

* 体の変化にいち早く気付くためにも、毎年の健康診断は意味がある。

・検査値の見方を知ることですらに有意義なものになります。体は刻一刻と変化をしているため、自覚症状とともに健診の検査結果を見て体からの警告を受け止めます。





犬・猫と人間の年齢換算表

小型犬・中型犬	大型犬	猫	人間
1ヶ月		1ヶ月	1才
2ヶ月		2ヶ月	3才
3ヶ月		3ヶ月	5才
6ヶ月		6ヶ月	9才
	1年		12才
9ヶ月		9ヶ月	13才
1年		1年	17才
	2年		19才
1年半		1年半	20才
2年		2年	23才
	3年		26才
3年		3年	28才
4年		4年	32才
	4年		33才
5年		5年	36才
6年	5年	6年	40才
7年		7年	44才
8年	6年	8年	48才
9年		9年	52才
	7年		54才
10年		10年	56才
11年	8年	11年	60才
12年		12年	64才
13年	9年	13年	68才
14年		14年	72才
15年	10年	15年	76才
16年		16年	80才
	11年		81才
17年		17年	84才
	12年		86才
18年		18年	88才
19年	13年	19年	92才
20年		20年	96才

「獣医師広報板(www.vets.ne.jp)」より

◆◆2月14日はバレンタインデー！◆◆

●チョコレートをプレゼントする方、貰う方、多くの方がチョコレートに接する機会がおおいのではないのでしょうか！？

チョコレートの健康パワーとは？

◎カカオポリフェノールの効能

・がんや動脈硬化等さまざまな病気の原因といわれる活性酸素を抑える働きがあります。

1. 動脈硬化の予防作用

・カカオポリフェノールは、LDL-コレステロールの酸化を防ぎ、動脈硬化などの生活習慣病の予防に効果的といわれています。

2. がんの発生を抑制する効果

・細胞のDNAの突然変異（がんの発生）を起こすきっかけとなる変異原性物質とカカオポリフェノールを同じ試験管に入れたところ、細胞DNAの突然変異が抑制されることがわかりました。また、動物実験の段階ですが、ココア（チョコレートの原料）が大腸がんを抑制する効果も示されています。

3. ストレスに打ち勝つ

・ダークチョコレート（カカオ74%）を1日2回20gずつ毎日食べた結果、不安傾向が高い人のストレスホルモンが減少したとの報告があります。

◎集中力・記憶力UP、気持ちを穏やかにさせる

・チョコレートの甘い香りは、集中力や記憶力を上げることが明らかになっています。テオプロミンという成分には、自律神経を調整する作用もありなので、緊張を和らげ、リラックスさせる効果もあります。

◎ミネラル、食物繊維が豊富

・チョコレートは、カルシウム、マグネシウム、鉄、亜鉛のミネラルや食物繊維がバランスよく含まれています。



犬・猫は

チョコレートの原料であるカカオ豆に含まれるテオプロミンという成分が心臓血管や中枢神経を刺激し、中毒を引き起こします。注意が必要です。