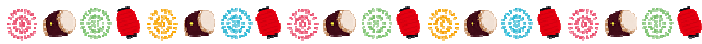


・暑い日がつづいています。日本は非常に高温多湿な環境です。人間だけでなく、ペットにとってもつらい時期です。犬や猫も食欲がなくなったり、あまり運動をしなくなるなど夏バテに似た症状を起こす事があります。



## について

「おかしい」と思うことがあれば、早めに病院で診てもらいましょう。



・夏バテとは体がだるかったり、食欲がわからないなど、夏に起こる体調不良のことです。

\* 急激に状態が悪化する熱中症とは異なり、夏バテは数日から数週間かけて少しずつ状態が悪くなっていきます。

### 【夏バテの原因】

#### ① 温度によるもの

犬や猫は毛皮があるため、人間よりも体温調節が苦手です。日本産の犬や猫の場合は、毛が生え変わるため、夏は毛が少なくなり、冬は毛が多くなります。外国産の犬や猫はそれほど環境に柔軟でない種類が多いようです。特に犬は寒い地域が原産の種類が多いため、夏の暑さには非常に弱いです。

外気温と室内温の気温差からくるものがあります。この気温差が自律神経の乱れを起こし、適切な体温調整が出来なくなります。夏バテを改善するには、室内外の気温差を少なくし、自律神経を混乱させない事です。



#### ② 食欲がなくなる

犬猫にこんな症状が見られたら、まず「夏バテ」チェックをしてみましょう

- ・だるそうにしている、何となく元気がない
- ・横になったまま、あまり動こうとしない
- ・声をかけても反応が鈍い
- ・お散歩に出ても疲れやすい
- ・食欲不振（低下）
- ・消化不良による軟便、下痢
- ・触ると熱い（発熱している）

### 【夏バテの症状】

#### ① 食欲がなくなる場合

夏バテの初期症状として一番見られるのが食欲減退です。症状としては、エサをおねだりしなくなったり、エサを与えてもニオイを嗅ぐだけで、食べなくなったりという行動が見られます。

対策法としては、まず水分を多く取らせる事です。体の水分量が低下していることが食欲低下の一因となっていることがあります。いつもより多めに水を用意してあげ、できるだけ新鮮な水を与えます。

犬の場合は、エサにも水分が多いモノを与える事が有効です。エサにトマトやキュウリなど夏野菜を交えて与えてあげましょう。

猫の場合は、エサの好き嫌いが激しく、食べてはいけない野菜も多いため、飼い主の判断で野菜を与えるとお腹を壊してしまう可能性があります。犬と比べてもあまり水を飲まないのも、夏バテになりやすいです。ウェットタイプのキャットフードを与えてあげましょう。

#### ② 運動量の低下

運動量の低下も夏バテの症状でよく見られるものです。家の中でずっとぐったりしている・トイレにあまり行かないといった症状が見られます。犬の場合はあまり散歩で歩きたがらないといったこともあります。

このような場合は、家の温度が適温でない場合や直射日光を当たりすぎたということが原因です。

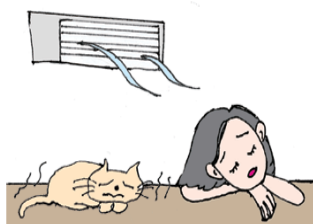


## 【夏バテの対策】

### ●温度管理が必要

犬や猫にとっての適温は25度前後。部屋の温度をこまめに調節してあげましょう。気温の下がった夕方に散歩に行く人は多いと思いますが、アスファルトの熱は短時間では下がっていません。犬は人間より低い位置を歩くため、アスファルトの熱を感じやすいのです。夕方でも、気温が下がりきった時間帯に散歩してあげるようにしましょう。

猫は暑さを感じると別の場所に移動しようとするのですが、猫の好む場所は比較的高いところ。熱は上に上にと上昇する傾向があるので、高いところほど高温になりやすいので注意しなくてはなりません。そして、上昇した熱がたまり、猫も気付かないうちに暑くなってしまうそうです。



### ●水分補給が必要

人間がのどが渇いたと感じた時には、すでに脱水が始まっています。一度にたくさん飲んでも吸収されるのに時間がかかる上、ペットに飲めとも言えません。のどが渇く前にこまめに水分をとれる体制にしておきましょう。

そのため、なんだか最近元気がないなと飼い主が気づくことが一般的なことですが大切です。要するに、観察が必要になります。

## ◆◆人間の夏バテ対策◆◆

●暑さで汗をかくと体力も消耗します。その為、疲れる・だるい・やる気がでない……。などの夏バテの症状が現われます。暑さで体に熱がたまった時は冷たい食事や飲み物を多く摂るのではなく、体の熱を取ってくれる食材（主に旬の野菜）を積極的に摂りましょう。

### ◎体の熱を取る食べ物



- ・野菜・・・きゅうり、とうがん、にがうり、  
トマト、なす など
- ・果物・・・メロン、すいか など
- ・その他・・・春雨、豆腐、そば、など

### ◎体の熱を取る食べ物を使った

#### おすすめメニュー

- ・ざるそば、冷奴、冷やしトマト、焼きナスなど
- \* 食欲がない時は、よく噛んでゆっくり食べること。  
冷たい飲み物はゆっくり飲むこと。

### 【対策】

#### ◎バランスの取れた食事をとる

暑いと食欲が落ち、冷たい麺類やアイスクリーム・ゼリーなどさっぱりとした炭水化物が多く含まれる食べ物ばかりを食べてしまいがちになります。その結果、エネルギー源となる良質のたんぱく質のほか、ビタミンB・Cなど疲労回復に必要な栄養素が不足し、倦怠感・疲労感・食欲不振の原因になります。特に炭水化物をエネルギーに変える働きがあり、**疲労回復効果もあるビタミンB1**などは気温が高くなる夏場は消費量が増えるといわれており、積極的にとる必要があります。食事は肉・魚・大豆・卵などのたんぱく源や野菜、夏場に不足しがちなビタミンB1が含まれている食材をしっかりと、また消化しやすいようによくかんで食べましょう。