

# 便秘・お腹にガスが溜まる犬のための アロマセラピーセルフケア BOOK

Office Guri

このテキスト内の文章の著作権はすべて Office Guri に帰属します。内容の一部、または全部でコピー、配布、WEB 上で第三者へ公開することを固く禁止します。

©2017 Office Guri

### 【著作権について】

この電子書籍は著作権法で保護されており、著作権は作成者(Office Guri)に属します。つきましては、下記の点にご注意戴きご利用下さい。

●著作権者の許可なくこの電子書籍の全部又は一部をいかなる手段においても複製、転載、流用、配布、転売等することを禁じます。これにはインターネット上で公開すること、ダウンロード用 URL、閲覧パスワード等を知人に送ることを含みます。もし複製、転載、流用、配布、転売、無断でインターネット上で公開、知人に送付した場合は一律 200 万円を Office Guri へ支払うものとします。

●著作権等違反の行為を行った時、その他不法行為に該当する行為を行った時は、関係法規に基づき損害賠償請求を行う等、民事・刑事を問わず法的手段による解決を行う場合があります。また、法的解決となった際には、その協議を札幌地方裁判所で行うものとします。

今後も良質のオンラインコンテンツを提供していくために著作権についてのご理解とご協力をいただきますようお願いいたします。

## ●はじめに：

初めてこの電子書籍を手にした皆様へ。Office Guri の諸橋直子です。私は北海道札幌市で「愛犬の家庭での健康管理：ホームケア」をテーマに、アロマセラピー、マッサージ、手作り食などの知識を一般飼い主さんへお伝えする事業を行っています。私自身は盲導犬候補として生まれてきたけれど、様々な事情により盲導犬にはならなかった「キャリアチエンジ犬」のラブラドル2匹を家族にしています。

かれこれ10年以上、この仕事に携わり、メールマガジンや講座の運営を通して「家庭で出来る犬の健康ケア」に関する知識や情報をお届けしてきていますが、犬の健康に関する悩みで非常に多いのが

## ●便秘

### ●お腹にガスが溜まる

といった「**お腹**」にまつわる悩みです。

便秘やお腹にガスが溜まる、というのにはそれぞれ原因があり、中には病気が原因になってそのようなトラブルが起こっているケースもあるので、まずはかかりつけの獣医師に相談し、原因を探ることが第一選択枝ですが、「**病院からのアドバイス**」や「**適切な治療**」と併用して、家庭でもできる「**ホームケア**」がある、ということを、今この電子書籍をお読みの読者の皆さんはご存知でしょうか？

例えば、ご自身が風邪をひいたときを想像してみてください。

熱があったり、鼻水が止まらなかったりしたら、先ず皆さん病院へ行くとします。そこで医師の診断を受けて、注射をされたり、病気に合わせて薬を処方されたりしますよね。

ここまでが、医療によるケアです。

病院や医師による手当ですね。

ところで、こんな風邪をひいて病院へ行き、薬ももらってきたので、あとは自分には特に

やることはないや…と、あなた自身は家に帰ってきて、本当に何もしないでしょうか？

おそらく、本当に「何もしない」という人は少ないと思います。

例えば「安静にする」というのも「家庭で病気を治すためにやるべきこと、できること」のひとつです。

もし、空気が乾燥していて喉も痛くなったら加湿器を使ったりもするでしょう。こうした「湿度の調整」も家庭でのケアの一環です。

「消化の良い、温かい食事を摂る」

「水分を十分に摂るようにする」

一見、当たりまえすぎて「え、それって何かするうちに入る??」と首をかしげたくなるようなことも、立派な「家庭でのケア」の一つと私自身は考えています。

病気や体調不良というと、病院へ行って診断を受けて、薬をもらったので、後は自分にはすることはないや、だってお医者さんじゃないんだし！という風に「健康についての責任を、100%他者へ丸投げする」という姿勢の人、というのは厳密にいうと、そう多くはないのではないのでしょうか？

風邪をひいたら安静にするとか、消化の良い食事を工夫するなど、「自分で、家庭でできること」を自然にやっている人は多いですね。

「風邪をひいたのはちょっと疲れているのを押して無理をしたせいかも…」

と、普段の生活を反省することも、結構多くの人がやっていると思います。

こんな風に「自分の健康についての意識を高めて、自分でも責任を持つ」という姿勢が、セルフケアであり、病気の予防にもつながると私自身は考えていますが、今この電子書籍

をお読みの皆さんは、どう考えますか？

人間の場合であれば、こんな風に「病気の予防」や「不調を感じたときのセルフケア」について考えることができます。

しかしながら、私たちの家族である「犬」はそういうことを自分で考えることはできません。

そのところは、犬を家族にする、という選択をした私たち自身が考え、必要な対策を行う必要がある、ということです。

今回の電子書籍の目的は「犬の便秘、お腹にガスが溜まって張る」というトラブルを家庭でケアする方法のひとつとして

#### ●アロマセラピー

#### ●マッサージ

の視点で、セルフケアの方法をご紹介します。

今回の電子書籍を通して「家庭で犬の健康を守るセルフケア」という考え方について、基本的なことをご理解いただければ幸いです。

Office Guri 代表： 諸橋直子

## ●第1章：そもそも便秘ってどういうもの？

便秘と一口に言っても、実は人間の世界でもかなりの個人差があることをご存知でしょうか？排便の回数や量は、食事量や体質、ライフスタイルによっても変わります。

ここでは、便秘について客観的に理解するために人間の「**機能性便秘**」の診断基準に使われている「Rome III」という国際基準をご紹介します。

「**機能性便秘**」というのは臓器が本来であれば正常に行っている活動や機能が何らかの理由で損なわれることによって生じる便秘です。症状が臓器そのものの変形や組織的な異常（たとえば大腸がんなど）によるもので生じる「**器質性便秘**」とは区別されています。

私たちが普段、「便秘」という場合はこの「機能性便秘」を指すことがほとんどですので、ここでは「機能性便秘」の診断医順を取り上げていきます。

以下の症状の2つ以上があてはまる

### 【1】

- ・排便時、4回に1回は「いきみ」が無いと排便できない
- ・排便時、4回に1回はコロコロの兔の糞のような便が出る、または硬い便が出る
- ・排便時、4回に1回は残便感がある
- ・排便時、4回に1回は直腸肛門がふさがった感じや、詰まりを感じる
- ・排便時、4回に1回は手を使った排便促進を行っている（摘便、骨盤底圧迫など）
- ・排便回数が週に3回未満

### 【2】下剤を使う以外は軟便になることはめったにない

### 【3】過敏性腸症候群（IBS）の診断基準を満たしていない

このような診断基準を3～6ヶ月くらいの長いスパンで考え満たすか満たさないかで慎重に判断することが求められます。

逆を言うと、排便回数が例えば週 2 回しかなくても、苦痛を感じることなく、特に困った症状もない、という場合は治療の必要はない、と判断されるケースもあります。

そのため、犬の便秘を考える際も「回数」ももちろん大切ですが、「排便時にうんうんいきんでいないか?」「便がコロコロ、固い、という事が多くないか?」ということをしきりと観察し、どのくらいの頻度でそのような排便困難を犬が感じていそうか?ということもできればメモなどを取っておいてかかりつけの病院で伝えと、担当獣医師の判断を助ける材料になります。

便秘の原因は様々ですが、例えばストレスによって過度の緊張を強いられる場合も便秘になるケースがあります。シニア犬で介護が必要な状態になり、寝たきりになると腸が便を肛門側へ押し出す運動（「蠕動（ぜんどう）運動」といいます）が弱くなり、それが原因で便秘になるケースもあります。

生活習慣の中にも便秘の原因が潜んでいるケースもありますので、気になること、思い当たることなどもリストアップしてメモに箇条書きでまとめておくと、獣医師へ相談するときにもスムーズに愛犬の情報を伝えることができるようになります。

獣医師は病気を治す専門家ですが、限られた診察時間の中で犬の様子を見て、病気についての診断を下すのはとても大変なことです。

私たち飼い主は、家族として犬と長い時間を過ごし、生活の様子についても一番詳しく知っています。そのため、私たち飼い主が普段から犬を観察して気が付いたこと、気になることは積極的にかかりつけ医へ「情報」として提供することも、犬がより良い医療を受ける手助けになることを、ぜひ心に留めておいていただければと思います。

健康を守ること、医療サービスを受けることは、決して「専門家である獣医師にお任せ」ではなく、犬が受ける医療サービスや治療内容を飼い主である私たちも積極的に参加し、獣医師と一緒に考えて決める、という協働作業です。

普段から良好なコミュニケーションを獣医師と取っておくことも、犬の健康を守る上では

大切なことであると私自身は考えている次第です。ぜひこのことについて、読者の皆さんも時間を取って考えてみていただけると嬉しいです。

## ●第2章：便秘の種類について

折角なのでここで便秘の種類についても少し解説しておきます。ここでご紹介するのは人間の場合の分け方です。便秘はおおきく「2つ」に分けることができます。

- ・器質性便秘
- ・機能性便秘

### 【器質性便秘】

臓器や組織の形態的な異常が原因で起こる便秘です。形態的な異常、というのはたとえば大腸がんで腫瘍ができていて、腸の中を便がスムーズに通過できない（通過障害）場合などを指します。また、他の臓器に異常があり、大腸が押されて便が通過するスペースが細くなることで便秘が起こるケースがあります。

このように、便秘には重篤な疾患が隠れている場合もありますので、必ずかかりつけの獣医師に相談し、適切な診断を受けて必要な場合は治療を受ける、という事がとても大切です。

### 【機能性便秘】

臓器が本来持っている働きが低下する、または異常が起きていることが原因で起こる便秘を指します。機能性便秘を分類すると以下ようになります。

- ・食事性便秘：偏った食事や極端な小食によって起こります。
- ・習慣性(直腸性)便秘：便意が起こった際に排便を我慢する、または下剤や浣腸の誤用・乱用によって起こる便秘です。直腸の感受性が低下し、便が直腸まで送られてきても、便意が起きにくくなっている状態です。人間の女性に多くみられる便秘です。犬の場合は下剤



や浣腸の誤用・乱用というケースは考えにくいですが、例えば長時間の留守番で「外で排泄」が習慣になっている犬が室内トイレを使うのを嫌がり、排便を我慢する、というようなことはたびたび起こります。

飼い主さんの生活のご都合も、もちろんあると思いますが犬が排泄に対してストレスをできるだけ感じずに済む環境を作る工夫や努力をすることも、犬の健康を守る上では大切なことをぜひ心に留めて置いていただければと思います。

・**弛緩性便秘**：大腸の機能低下、運動の鈍化によって起こります。老人や病気で長期間療養中の人で腹筋力が衰えた場合などに起こると考えられています。犬もシニア期に入ると、以前は便秘などあまりしなかったのに、便秘がちになり便が硬くなる、という事が起きる場合があります。こうした場合、適度な運動を取り入れる、食物繊維の多い食物を食事に加えることが改善策として挙げられます。

・**けいれん性便秘**：ストレスや自律神経のアンバランスによって引き起こされる便秘です。排便は自律神経と密接な関係がありますが、ストレスにより腸がけいれんを起こし、それによって腸が一時的に製膜なり、便の通過が妨げられることによって起こります。また、下痢と便秘が交互に繰り返されることがけいれん性便秘ではしばしば起こります。

犬の場合も少なからず日々、ストレスを感じて過ごしています。犬が何をストレスに感じ、どのくらい強く感じているか？は犬によって様々です。音に敏感な犬であれば、となりの家でリフォーム工事が始まり、工事に伴う音が数日続くことだけでもストレスになりますし、雷や風の音が少しでもすると、怖くてたまらない…という犬もいます。一方で、音は全く平気で工事の音も気にしなければ、雷の大きな音でもまったく平気で寝ている犬もいます。

これは犬によって本当にそれぞれですので、飼い主さんが犬の性格を考えた上で、上手に生活環境の中からストレスを取り除く工夫をしてあげるのがお勧めです。

\*

人間の場合の便秘の分類についてご紹介しました。

これを踏まえた上で、犬の場合特に注意が必要なことについてさらに解説していきます。

### ●排便姿勢と排尿姿勢が似ているため、誤解が起こりやすいケースについて：

排便時、排尿時、どちらもしゃがむ姿勢を取る犬が多いと思います。犬がしゃがむ姿勢はとるものの、便が出ない、という場合「便秘かな？」と思いがちですが、以下のようなケースもあるので注意が必要です。

・「**しぶり腹**」：下痢の際、便意はあるのだけれど実際トイレに行っても何も出ない…という経験をした方は多いと思います。いわゆる「しぶり腹」という状態です。お腹は痛いし便意はあるけれど、実際には直腸がからっぽなので何も出ない、という状態です。

・「**膀胱炎**」「**尿道閉塞**」：尿意はあるけど、おしっこが出ない…という場合でも、しゃがむ姿勢を取るけど何も出ない、という事が起こります。犬の膀胱炎を経験された方は、犬が何度もしゃがむけれど何も出ずに困った様子で何度もしゃがむ場所を変える、というのを見たことがあるかもしれません。

このように、「便秘と間違いやすい犬の排便・排尿姿勢」があり、他の病気が原因であるケースもあることをぜひ覚えておいていただければと思います。いずれにせよ、こうした症状が長く続くことは異常ですので、できるだけ早く動物病院を受診することが大切になります。

## ●第3章：アロマセラピーの基礎知識：

便秘について基礎的なことを学んでいただいた上で、今度は「アロマセラピーとは何か？」についてお話ししていこうと思います。

## **アロマセラピーとは：**

植物から抽出した芳香性の有機化合物を「嗅ぐ」という事を通して健康増進を図る自然療法です。

植物は自分の身を守るために様々な物質を作り出します。植物には私たち動物の「免疫」に相当するシステムがありません。その一方で、植物も病原菌やウィルスといった感染症の危険には常に脅かされています。これらに感染すると植物も病気になる、時には死んでしまうケースもあります。そのためそのような微生物に対抗する手段として「抗菌」「抗真菌」「抗ウィルス」といった作用を持った物質を自ら作り出す、ということをしています。

こうした物質を特定し、同じ構造で人工的に合成する、さらにより安全度の高い形に作り替えたものが「医薬品」として私たちの身近な場所で使われているケースも多く、植物は「自ら薬を作り出し、自分自身を守っている」という事が言えます。

この他に、紫外線によりダメージから自分自身を守る、害虫を遠ざける、逆に有益な昆虫を引き寄せるなど、植物は「香り」を使って自然界の中で生き延びるために様々な物質を作り出しています。

それらを抽出し、私たち人間が自分たちの健康のために利用させてもらう、というのがアロマセラピーの基本的な考え方になります。

アロマセラピーでは植物から抽出した「精油」というものを使用します。

この精油は、植物が自らを守るために作り出した物質を「濃縮」した状態で取り出したものですので、必ず薄めて使用することが安全面で必須の基礎事項になります。原液のまま肌に塗る、または飲用することは Office Guri ではおすすめていませんのでご了承ください。

（アロマセラピーの精油を原液のまま塗ったり、カプセルなどに入れて飲用する、という使用方法も世の中には存在しますが、リスクコントロールにはかなり高度な専門知識が要求されることと、一般の方が家庭で行う上ではリスクが高いケースもあるため、Office Guri ではこれらの使用方法については推奨しておりません。ただしこのことは、そのような使

用方法を高度な専門知識と安全管理下で行う方たちのことを否定する意味ではございませんのでご理解ください)

精油の安全な使用方法につきましては、AEAJ（公益社団法人日本アロマ環境協会）のサイト内にある「安全に楽しむために」という情報が公開されていますので参照してください。  
↓

<http://www.aromakankyo.or.jp/basics/safety/>

アロマセラピー初心者の方におすすめなのは、

「犬に安全性が高いとされる種類の精油を選び」

「犬に香りを嗅がせる」

という方法で行う「**芳香浴**」がお勧めです。

当テキストの目的は「アロマセラピーを便秘やお腹の張りの改善の手助け」として活用することが目的ですから、「お腹の張りを解消するのに役立つとされる精油」「便秘解消の手助けとなる精油」を犬に嗅がせるというのが初心者の方にお勧めの方法になります。

香りを嗅ぐだけでも、アロマセラピーは十分効果が期待できます。

以下は、犬にお勧めの「お腹の張り、便秘ケア」の精油一覧表になります。

・**レモン（＊光毒性に注意）**：精神のリフレッシュ作用があり、ストレス解消や胃腸の不調ケアに役立つ精油です。

・**オレンジスイート**：リラックス作用を持ち、消化器系の不調を整えるのに役立つ精油です。

- ・ **スイートマジョラム**：加温作用があり、精神をリラックスさせるのに役立つ精油です。
- ・ **カモミールローマン**：イライラを解消し、消化器系の不調を整えたい場合にお勧めです。

・ **ゼラニウム**：不安や恐怖によるストレスケアにお勧めの精油です。

・ **ベルガモット（＊光毒性に注意）**：精神的な緊張からくる消化器系の不調に効果的とされる精油です。

・ **ローズオットー**：ストレス性の便秘に特におすすめです

・ **ローズマリー（てんかんの犬は禁忌）**：加温・循環促進効果が期待できます。

・ **ジンジャー**：加温効果があり、体を温め腸の動きを活発にする効果が期待できます。ガスの排出を助ける駆風効果も期待できる精油です。

＊光毒性についてわからない方は、下記サイトの「光毒性に対する注意」を参照してください

<http://www.aromakankyo.or.jp/basics/safety/>

これらの精油を犬に嗅がせることで、リラックスを促し、副交感神経を優位にさせ排便を促す環境を整えることが目的です。

また、次に紹介する「マッサージ」と併用することで相乗効果が狙えますので、興味のある方はチャレンジしてみてください。

## ●第4章：お腹のマッサージとの併用

最後に便秘ケアの際、アロマセラピーと一緒に併用すると便秘解消・お腹の張りのケアに効果が期待できるマッサージをご紹介します。

犬のお腹で腸に当たる部分を時計回りに優しくなでるようにマッサージします。

お腹をマッサージすることで腸への刺激になることと、マッサージそのものにリラクゼーション効果があるため、ストレスが原因で便秘になっている、ガスが溜まっているというケースでは、マッサージがストレスケアになり、解消につながるケースもあります。

アロマセラピーの精油を室内に香らせながら、このようなマッサージを行う事で家庭でも犬の身体のケアができるようになります。

ぜひ気軽に取り組んでみてください。

#### **最後に：**

今回は「便秘・お腹の張り」をテーマに講座をお届けしてきました。

犬のために家庭で出来ることは、マッサージ、アロマの香りを嗅がせるといった「手軽」にできることもたくさんあります。健康については専門家の獣医師にお任せで、家では何をしたいかわからない…というのではなく、「家で出来るちょっとしたこと」を「無理なくコツコツ続ける」ということも、地味ではありますが立派な家庭での健康ケアの一環です。

こうした取り組みをきっかけに、「犬の食生活」「生活環境」「ストレスケア」など犬を取り巻く環境も含めて犬の健康を広い視点で考えることができる飼い主さんが増えれば、健康で楽しい時間を長く過ごせる犬たちも増えると私自身は信じています。

健康のベースを作るのは家庭です。家庭でも健康を守る取り組みをして、調子が悪そうだな、ちょっと不安だな、というときは信頼できるかかりつけの獣医師にすぐに相談すること、そうしたかかりつけ医を持つために、普段から獣医師とコミュニケーションを取りな

がら良好な関係を築いておくことも、「家庭でできるホームケア」の一環です。

この講座をきっかけに「家庭で無理なく、持続してできるケア」に目を向けてくれる飼い主さんが一人でも増えてくれると嬉しいです。

### **便秘・お腹にガスが溜まる犬のための アロマセラピーセルフケア BOOK**

発行：Office Guri

著者：Office Guri 諸橋直子

Office Guri 公式サイト：<https://www.officeguri.com/>

Office Guri facebook ページ：<https://www.facebook.com/officeguri/>

犬のためのアロマセラピー製品専門オンラインショップ：ぐり石鹸ストアで、犬にお勧めの精油製品・ブレンド精油等の取り扱いを行っています。必要に応じてご利用ください。

●ぐり石鹸ストア：<http://store.officeguri.com/>

このテキスト内の文章の著作権はすべて Office Guri に帰属します。内容の一部、または全部でコピー、配布、WEB 上で第三者へ公開することを固く禁止します。

©2017 Office Guri