

# 血行増進のためのアロマセラピーと食事

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。

©2018 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。

### 【テキストのご利用について】

本テキストは動画講座の受講生に対し、特典として無料配布の目的で制作しています。そのため、テキストの内容に基づき個別に犬の健康について相談したい、質問に答えてほしい、といったリクエストには応じられません。ご自身での自習用テキストとしての位置づけをご理解の上、ご利用いただくようお願いいたします。

●はじめに：

Office Guri の諸橋直子です。今回、「犬の血液検査・尿検査ガイド講座」受講生の方を対象に「血行増進のためのアロマセラピーと食事」というテーマで新たにテキストを書き下ろすことにしました。

講座の中で「血液」を取り上げてその働きや、血液が運ぶ様々な物質についてお話しています。血液というのは身体にとって大切な道路のようなものです。その道路を使って、栄養や酸素、ホルモン(体の中のメッセージ伝達物質：血糖値や尿量などもホルモンによって制御されている側面があります)など、生命を健康に維持するための大切な物質が体の隅々まで届けられています。

また、細胞で排泄された老廃物や二酸化炭素の回収なども血液のルートを介して行われています。

つまり、大事な物質を体の隅々まで届けるのも、要らないものを回収して、最終的に体外に捨てるのも「血液」が関わっていますし、その「血液」の流れが「血行」です。

その「血行」がスムーズに流れていれば、身体は調子がいいですし、滞りがあると何となく調子が悪くなります。これは、多くの方が経験されていることだと思います。例えば、体が何となくだるい…というときに、家でゴロゴロ寝ているより軽くウォーキングなどをして体を動かすことで、気が付くと体が軽くなり、楽になった、というケースがよくあります。これは疲労感を感じさせる様々な物質を、体を動かすことにより血行や体液の流れが良くなり、排泄するのを助けた結果、という側面があります。

つまり、「血行」は良い状態にキープできればそれに越したことはないですし、日常生活の中で「血行を良くする工夫」を行う事もできます。

家庭で実践可能な工夫は色々ありますが、今回は「アロマセラピー」と「食事」にテーマを絞ってご紹介することにしました。

ぜひこのテキストを参考に、ご自身と愛犬と一緒に楽しみながら実践できる方法を見つけ、試して見て頂けると私自身もとてもうれしいです。

## ●血行促進のためのアロマセラピー

血行促進をアロマセラピーの視点で考える場合、2つの方向性があります。

- 1:血流量を増やす
- 2:緊張をほぐし、副交感神経を優位にする

一つずつ詳しく見ていきましょう。

### 1:血流量を増やす

これは精油に含まれる成分そのものに「血行促進作用」があるものを用いる方法です。代表的なのは、レモン精油に含まれる「リモネン」と呼ばれる成分です。実際に人間での血流量増加の実験で、レモン精油の香りを嗅ぐことで血液中の「リモネン濃度」が増加し、それに伴い血流量が増えた、という実験データがあります。

そういう意味では手軽に「香りを嗅ぐ」という方法でも血行促進が期待できるため、香りを嗅ぐ＝芳香浴は犬にも取り入れやすい方法になります。

「血行促進」「加温効果」があるとされる精油がこの場合は第一選択肢になります。代表的なのはすでに挙げたレモン精油の他に、体を温める作用で血行促進を促す加温効果を持つジンジャー(生姜)などです。

### 2:緊張をほぐし、副交感神経を優位にする

交感神経、副交感神経という言葉聞いたことはありますか？

これは私たちの生命活動を正常に維持するために存在する、働きが異なる神経の2つの系統です。ものすごく簡単に血行に関連する部分にしばってその働きを解説すると、

### ●交感神経：末梢の血管を収縮させる

## ●副交感神経：末梢の血管を拡張させる

という違いがあります。

交感神経は Fight and Flight（闘争と逃走の神経）と表現されるように、緊張を伴う活動の神経です。具体的には、野生動物が敵と戦う、または逃げる、というような緊張を強いられる場面で活躍していた神経ですね。

戦いの場面では相手にケガを負わされる可能性が高いため、末梢の血管は収縮され、けがによる出血を防ぐよう働く、と現在では考えられています。

副交感神経は、このような戦いや逃走で消耗した体力の回復を図るよう、栄養を補給し、体に栄養を補給しエネルギーを蓄えるように働きます。そのため、リラックスした状態で毛細血管が拡張し、血液がゆるやかに、スムーズに流れている状態を作り出すのに有利に働きます。

犬も案外、日常生活では緊張にさらされているものです。

代表的なのは、**嫌いな場所へ行く = 動物病院**、ですね。折角犬の身体のために様々な検査や処置などをしてくれる動物病院ですが、嫌いな犬は本当に多いです。そうした場所で、待合室で待つ、知らない犬や人が大勢いる、という時間を長く過ごすと緊張感が高まり、体全体に力が入ってしまう犬も多くいます。このような状態では、犬の身体は交感神経が優位に働き、緊張状態にあると言えます。

その他にも、音に敏感な犬の場合は「雷」「風の音」「工事などの大きな音」「花火」などがストレスになる場合もあります。そうした音を聞いた瞬間だけでなく、そのあとしばらく、体の震えが止まらない、緊張したままで食欲がなくなる、といったケースもあります。

家族以外の人間が家の中に入ってくるのを嫌うケースもあります。休みなどで親戚が集まる、といった場面で普段知らない人に触られる、子供などが遠慮なく犬を追っかけまわすなど、そういうことがありそうなときは要注意です。もともと人があまり好きでない犬の場合は、こうしたことがストレスになり、緊張を強いられ、場合によっては体調を崩すケ

ースもあります。こういう場合は、事前に犬が静かに過ごせる場所を確保して置き、むやみやたらと他人に接触させない、ゲストに犬があまり触られることを好まないことを伝え、事前に協力を依頼しておくなどの工夫も大切です。

いずれにせよ、犬は私たちが思った以上に、日常生活ではストレスにさらされているケースが多いです。

大事なのはこうした緊張をほぐして、ふっと力を抜ける時間を持てることです。

アロマセラピーの精油の中には「緊張をほぐし、副交感神経を優位に保つ」ために役立つ精油が多く存在します。このような精油の香りを嗅ぎながら、リラックスして過ごせる時間が持てると、緊張がほぐれ、血管が拡張し血流を改善することが期待できます。

この場合、精油の効能として「加温効果」「血行促進」という内容がない場合でも、究極の話「犬が好む香りで、ゆったりした気持ちになれるのであれば、この場合はどの精油でもOK」になります。

そうは言ってもやはり「緊張をほぐす効果のある成分を使った方が効果がありそう」という方も多いと思いますので、この場合は「鎮静作用」を持つ成分を多く含む精油が第一選択になるでしょう。

代表成分は「酢酸リナリル」でこれは柑橘類のベルガモット様の香りを持ちます。クラリセージ、ラベンダー、ベルガモット、プチグレインなどの精油に多く含まれています。

さて、ここまで読んできた受講生の方にお聞きしますが、あなたの愛犬の場合、どの方向性からのアプローチが合っていそうでしょうか？

例えば、繊細な神経の持ち主で、犬や人があまり好きでなく、病院も苦手で…という場合は「緊張をときほぐす」というアプローチがお勧めになりますし、シニア犬で運動量が少

なく、体温が低い、という場合は「加温効果のある精油」を嗅ぎながらマッサージをする、というようなアプローチの仕方がお勧めになります。

アロマセラピーというのは、それぞれ体に働きかける薬理成分があり、どのような効果が期待できるか？についてはアロマセラピーについて書かれた一般書を見ればおおよそ理解することができます。

しかしながら、ただその表面上の効能だけをなぞって精油を選んでも、思ったような効果が得られないこともあります。大事なのは

**「あなた自身の愛犬の場合、どのようなことを解決する必要があるって、そのために選択すべき精油はどれか？」**

です。

これは大事なポイントですので「そんなの難しい」と最初から及び腰にならず、ぜひ愛犬の精神と体の状態に向き合いながら精油の選択をしていただくことをお勧めします。

以下に、犬にも安全に使用できる精油のリストをご紹介します。

(ただし、精油は植物の薬理成分を濃縮したものですのですべての犬に 100%安全です、ということはいえません。これはどのような物質にも言えることですので、あらかじめご理解の上、ご活用ください。

ここでいう「安全」は動物への使用を控えるべき精油を外してあります、という意味です)

尚、この精油リストは「アロマセラピーを安全に利用する基本事項をすでにご理解の方」を対象としています。精油を原液のまま直接肌に塗らない、誤飲事故に注意するなど、安全に関する基礎的な注意事項をすでにご存じである、という前提で話を進めていきますので、もし「アロマセラピーが全く初心者であって、そういうことは勉強したことがない」という場合はお手数ですが、下記より犬のためのアロマセラピー基礎を学べる無料テキストをご請求ください。

→ ●アロマテキスト無料請求：<https://aroma3.officeguri.com/>

このテキストに記載されている安全に関する注意事項はご理解されている、という方を対象に話を進めていきます。

### ●加温効果・血行促進効果の期待できる精油リスト

- ・レモン(ただし光毒性に注意)
- ・ジンジャー
- ・スイートマジョラム

### ●緊張をほぐし、リラックスを高める効果が期待できる精油リスト

- ・ラベンダー
- ・クラリセージ
- ・ベルガモット(ただし光毒性に注意)
- ・プチグレイン
- ・カモミールローマン
- ・ゼラニウム

アロマセラピー初心者の方にお勧めの使い方は「芳香浴」という、シンプルに香りを嗅ぐ方法です。ティッシュやコットンに精油をしみこませて、犬の鼻先にもっていき、まずはそっと匂いを嗅がせます。それで犬がさらに香りを嗅ぎたそうにしていれば、犬はその香りが好き、または、嫌いではないのでその匂いは受け入れ可能、のサインとみなせます。

香りを嗅がせながらの全身マッサージもおすすめです。

### ●アロマ精油の入手方法

犬に安全に使える精油をどこで購入したらいいのか？という質問も多く寄せられますので



参考までに入手方法をご紹介します。

今回ご紹介した精油は、初心者の方でも比較的扱いやすいものが中心ですので、アロマセラピーの専門店であればだいたい取り扱いがあると思います。まずは家の近所にそのようなお店がないか？を調べてみることをお勧めします。

もし近所にお店がない、という場合はネット通販でも購入が可能です。ネット上ではたくさんさんの精油販売店がありますが、初心者の方は名前が良く知られている大手の専門店で購入されれば間違いがないでしょう。

格安な価格で精油が売られている場合もありますが、もし「極端に安い」という場合は注意が必要です。精油は意図的に混ぜ物がされることも多い製品であるため、「極端に安い精油」の場合は、純粋な精油ではないケースもあります。もちろん、格安で良い製品を販売している良心的な販売者も存在しますが、アロマセラピーの初心者の方がそれを見分けるのは大変難しいことです。

Office Guri でも犬のためのアロマセラピー精油を厳選して、ネット通販を行っています。もし、近くでアロマ精油を入手するのが難しい、という場合はご利用ください。

→ ●ぐり石鹸： <https://store.officeguri.com/>

## ●血行促進のための食事管理

次に、血行促進を「食事」面から考えていきます。

血液の大部分を占めるのは「**水分**」ですが、血流を考える際に「普段から十分な水分を摂取すること」が大切になります。

人間であれば、あまり喉が渴いていなくても「水分不足にならないよう、ちょっとお茶で

も飲もうかな」ということになりますが、犬の場合、さほど喉が渇いていないのに自主的に水を飲む、という行動はまずありません。

その場合、飲水行動を促す工夫、または、普段の食事から十分な水分を摂取できる工夫がポイントとなります。

血行を良くする食事、というと何か特別な食材を期待されることが多いのですが、まずは血液のベースになる「水分」が十分取れているかどうか？が血液の質を左右するカギになります。

特にドライフードをメインの食事に行っている場合、品質劣化防止のために、ドライフードは水分含有量 10%程度に抑えられているのが一般的です。そのため、ドライフードがメインの食事、なおかつあまり水を好んで飲まない犬の場合は、フードを水でふやかして与えるなどの工夫をすることで、水分摂取量を増やすことができます。

水でも良いですし、鶏肉などで出汁を取ってスープを作り、それをドライフードにかけて与える、という方法もお勧めです。

飲水行動を増やす方法としては、牛乳でお腹が緩くならない犬であれば、薄めた牛乳を飲ませることで喉が渇いていなくても水を飲ませることができます。また、先ほどご紹介した「出汁スープ」を作っておき、おやつ代わりに飲ませるという方法もお勧めです。

適切な水分摂取は血液の流れを良くすることにつながります。血行を考える際、はじめに「水分摂取は十分か？」という視点で食事を考えることがキーポイントになります。

次に、食べることで身体をぽかぽかと温めて血行を促す食材の代表選手に「**生姜**」があります。

「犬に生姜ですか??」

とびっくりされる方もいますが、私自身は愛犬の手作り食や、犬の薬膳講座で「少量の生姜を加熱した形」で使用することを勧めています。

生のままだと辛み成分が刺激的な生姜ですが、加熱することで甘い香りに変わり刺激も抑えることができます。

手づくり食を実践されている方であれば、調理の際、すりおろした生姜をほんの少量、風味づけ程度に加えるだけであとは通常の食事と同じ作り方で OK です。ただし、初めて食べる食材でお腹を壊すことが多い、というデリケートなタイプの犬の場合は、本当に少ない量から始めるのがお勧めです。

### ●犬の体調に合わせて食事の「消化・吸収」しやすいメニューを組んでみよう

犬の血行促進を考える上で欠かせないのが「そもそも、犬の身体に必要なエネルギーや栄養素は足りているのか？」という広い視点で考えることも大切です。

バランスを欠いた食事や、お腹の調子が悪く、折角の食事から栄養やエネルギーを十分に摂取できない、そもそも食欲があまりない、という場合は、体全体の代謝が落ちますし、結果として血流が促進されないケースもあります。

身体というのは「この食材さえ食べれば血流が良くなる！」という単純なものでもなく、

(食材として生姜を挙げておきながら何を？と思われる方もいると思いますが、生姜については実際に摂取後に腹部の血流が増加する実験データがあることと、現在使用されている漢方薬の処方にも多く使用されており、血行促進の目的で添加されていることから、生姜については特にこのテキストの中で取り上げて紹介しています)

体全体の調子が整うこと、代謝活動がスムーズに行われること、が鍵となるケースが多いです。

そのため「その食事は現在の愛犬の身体の状態に合っていますか？」というところから根本的に考えることになるわけですが、具体的には以下のような事例で考えていくことになります。

## ・エネルギー摂取量は十分か？

獣医師より減量を指示されている場合、食事からのエネルギー摂取を減らすことで減量に取り組むケースが多くあります。しかしながら、早く体重を減らしたい一心で食事量を極端に減らす、エネルギー源として大切な糖質(ごはん、麺類など)や脂質(肉の脂身や植物性の油脂、オリーブオイルなど)の摂取を控えすぎることでエネルギー不足に陥るケースがあります。

糖質も脂質も体に必要な大切なものですし、ダイエット用のフードも摂取カロリーを減らしながらも必要な栄養素を満たすよう設計されているので、推奨される 1 日の給餌量を極端に下回って与えるのでは、健康な身体が維持できません。

ダイエットは気長に、運動も併用して、が理想です。

極端に食事量が少なくなると、エネルギー不足に落ちることで血行不良につながるケースもあります。この場合は適切な食事量・エネルギー摂取量を見直してみましょう。

## ・その食事は「愛犬にとって消化のしやすい形」になっているか？

胃腸にトラブルを抱えている、生まれつき虚弱体質である、という場合はそもそもどんなに質の良い食事を与られても体の中でエネルギーに変えられない場合があります。

そんな場合は、どんな食事であれば愛犬の胃腸での消化吸収がしやすいか？という視点で食事を見直してみることで、解決できるケースがあります。

### 1：ペットフードを利用している場合

ペットフードの消化率を特に重視しているペットフードメーカーもあります。また、消化器にトラブルを抱えている犬用のフードも多く販売されています。そのようなペットフードを検討してみるのも一つの方法です。

尚、消化率の良いペットフードを検索すると「無添加」「ナチュラル」をうたったペットフ

ードの宣伝サイトが数多くヒットしますが、結論から言うと無添加だから、ということと、消化のしやすさに直接の関連性はありませんのでご注意ください。

材料が無添加である、ということよりも

**「犬の腸内細菌の活動をサポートするプレバイオティクスを含む」**

とか、

**「特定の栄養素をある程度、消化された状態に近づけて使用している」**

**「低脂肪で消化のしやすさに配慮している」**

といった機能の方が、犬の消化器官にもたらすメリットは大きいです。

これについてはペットフードメーカーのサイトをチェックして情報を集める、担当の獣医師に相談し、適切なフードを勧めてもらうなどの対策が、具体的かつ効果的になる可能性が高いです。

また、ペットフードを「ぬるま湯でやわらかくして与える」といった工夫でも、消化を助ける工夫になります。

## **2:手作り食の場合**

おかゆ、やわらかく煮たうどんなど、穀類に水分を十分に含ませ、加熱した食事は、犬でも消化吸収がしやすく、すぐにエネルギー源に変えることができます。このような主食をベースに、脂肪分の少ない部位を使った鶏ひき肉、低脂肪で旨みの強い鰯(タラ)などの魚を使った食事を作り、犬に食べさせる工夫を行うことができます。

まずは食べたものをできるだけ消化・吸収してエネルギーに変えることが大切です。そこから体の代謝活動が活発になり、血行促進にもつながっていきます。

## ・その食事は犬の嗜好性に合っているか？食べやすいものか？

そもそも犬があまり食事を食べてくれない、というケースもあります。そのために、全体として食事量が少なくなり、代謝が衰え、血行不良につながる場合もあります。

この場合は以下の2つの方向で食事を考えてみることをお勧めします。

### 1: その食事は犬の嗜好性に合っているか？

犬の食欲をそそる第一の要因は「匂い」と考えられています。そのため、脂肪分が少ない淡白な食事よりは、脂肪分も適度に含まれている食事を好む傾向にあります。そのため、手作り食の場合は、体に良さそう、という理由で脂肪分の少ないささみが続いているのであれば、鶏もも肉で脂身の付いた部分を焼いたところ、おいしそうな匂いにつられて食欲が増す、ということはよくあります。

ペットフードを利用されている方の場合、ドライフードから、より香りや食感が「犬の嗜好性」を強く刺激するよう作られている「ウェットフード」に切り替えてみる、というのも一つの選択肢です。香りや味が変わることで食欲を刺激され、食べるようになる犬も多くいます。

### 2: その食事は今の愛犬にとって食べやすいものか？

犬も加齢とともに、喉を通りやすい食事の形状が変化してきます。これは特にドライフードの場合に言えることですが、高齢犬の場合、飲み込む力が弱ってくるため、ある程度水分を含んだ食事の方が食べやすく、食いつきが良い、というようなことが出てきます。

この場合は、ドライフードから水分含有量の多い「セミモイスト」「ウェット」などのフードを検討しても良いでしょう。

手づくり食の場合は、片栗粉などで「ゆるくトロみをつけた食事」だと喉を通りやすい、  
という言犬もいます。

いずれにせよ、加齢による体の変化が原因で適切な食事の形態が変わる、ということを覚えて置き、必要に応じて獣医師に相談しながら食事の形状も変えていく、という姿勢がおすすめです。

血行を良くする食事について最後にまとめると

- ・ 水分を十分摂取する
- ・ 生姜は血行促進効果が期待できるのでお勧め
- ・ 食事からエネルギーをしっかり摂取する
- ・ 食事からエネルギーをしっかり摂取できているか、  
量や食事内容についても見直してみる

になります。

●最後に：

いかがだったでしょうか？今回は「血行」をテーマに犬の健康全体を考える内容でお届けしました。このテキストが、皆さんの愛犬が元気で楽しい毎を送る手助けに慣れれば幸いです。

(終)

## 血行促進のためのアロマセラピーと食事

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