



ヘルシーエイジングに ついて語ろう

動物病院チームのための実践的ガイド



老化のとらえかたを変える

老化は単なる不可避の衰えではない¹。最新の獣医学は、老化とは進行性の生物学的プロセスであり、時間をかけて働きかけることができることを示している。

コロナ禍にペット飼育率が著増したことにより、多くのペットたちが今、予防医療にとって重要とされる中年齢期の入り口にいる^{1,2}。

しかし、加齢性変化の初発時に行動を起こすペットオーナーは少なく、介入時期の遅れが生じている⁴。

これに動物病院チームに果たせる役割は大きく、加齢と関連する疾患や障害が生じる前の健康な期間を表す「健康寿命」に焦点を当て、不調が現れてからの対応ではなく、日頃から積極的に健康を保つケアを中心に話すべきである。

数で見るオーナー心理

38%の犬と猫のオーナーは老化に対してできることは何もないと思い込んでいる⁴。

46%は自身のペットの老化について考えたり、話したりすることを避ける。（悲しすぎるからと55%が回答⁴）

それでも獣医師の役割は依然として重要であり、

33%は定期健診がペットの健康と幸福の最大要因であると答えている。

老化のとらえかたを変えるために核となる考え方：



寿命ではなく健康寿命

目指すのは長寿だけではなく、健康でQOL（生活の質）が高い期間をできる限り延長すること



実年齢ではなく体内年齢

同年齢のペットでも、体の健康度は大きく異なりうる



老化速度は変えられる

早期のモニタリングと個別化されたサポートによって、ペットの老化のしかたは変えられる



中齢期が重要

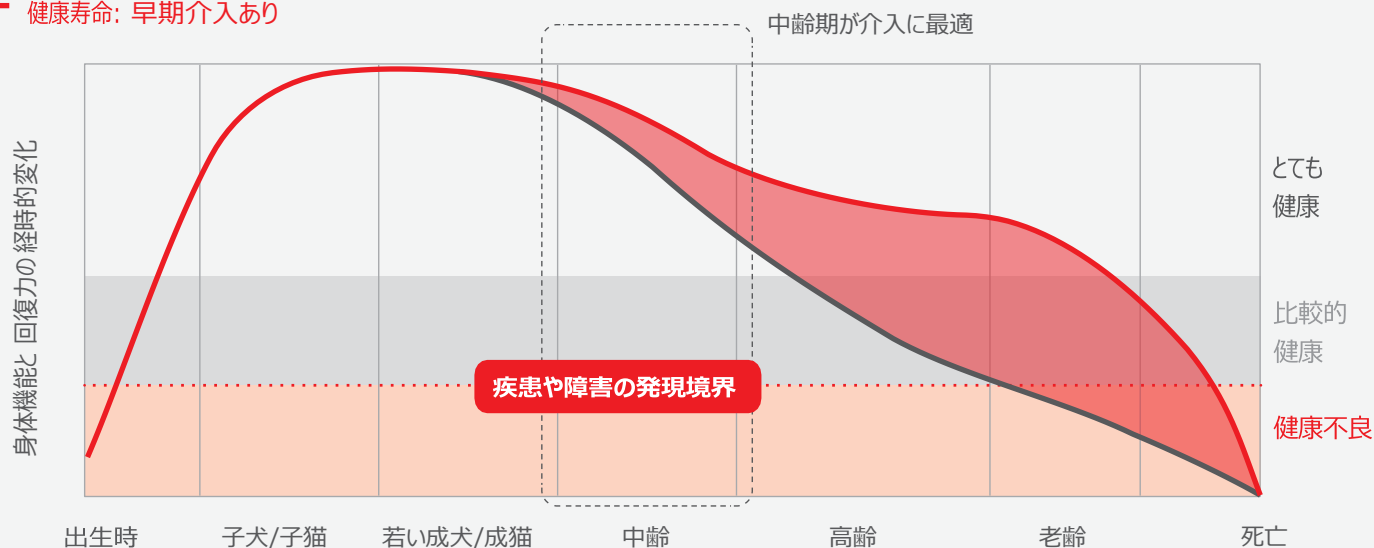
ライフコース（ライフステージ全体を見据えた）アプローチの考え方では、加齢に伴う変化は臨床症状の発現前から始まる。これに基づくと、積極的なケアが最も効果的に作用する重要な介入時期が中齢期である。

31%

のオーナーは、初動が遅くなる理由を「元気そうだから」と回答⁴



- 寿命：介入なし
- 健康寿命：早期介入あり





中齢期の開始年齢:

 **犬:** 約5〜7歳齢（大型犬/超大型犬は早い）

 **猫:** 約6〜8歳齢

動物病院の対応:

老化に関する話は、既にシニア期に達してから、または加齢性疾患が認められてからではなく、ペットが健康そう、またはごく初期の老化症状が発現した時期から始めるべきである。

老化について話し始めるのに適している時期:

- 犬は5〜7歳齢（犬種に応じて）、猫は6〜7歳齢から。
- 中年齢期という節目をきっかけに - 52%のオーナーは愛犬と愛猫の誕生日を毎年祝う⁴。誕生日を祝う際に、中齢期に入ったら健康診断を毎年実施することの利点を優しく伝えられると良い。
- オーナーが気づいたこと（運動機能、行動、活発さのわずかな変化）
- 既知のリスク因子（犬種/猫種、体重、病歴）

老化についての話しかた実践的ガイド

ヘルシーエイジングを動物病院として促進するためにできることは？オーナーが知識を行動へ移すことを後押しし、毎回の受診をより充実化させるためには、ヘルシーエイジングに関して分かりやすく、実践的な内容を伝えたい。その際に以下の4項目を中心とすると話を組み立てやすくなる。

1. モニタリングと早期スクリーニング

目的: 健康時のベースラインの記録と初期変化の検出

定期健診は症状発現前の変化を、多くの場合はオーナーが異変に気づく前に見つけることができる。

伝えかたの例: 「定期的なモニタリングは、元気そうに見えても体内で起きている小さな変化を、最も対応策の選択肢が多い早期で見つけることに役立ちます。」



臨床では:

血液検査
(CBC, 血液化学検査)

尿検査

血圧測定

甲状腺ホルモンの測定
(必要であれば)

2. 栄養と適正体重



目的: 健康的な代謝機能のサポートと疾患リスクの軽減

研究により、過体重の犬は適正体重の犬よりも寿命が最大2.5年短いと示されており⁵、適正なボディ・コンディションの維持は、ヘルシーエイジングに最も強く影響を与える項目のひとつである。

伝えかたの例: 「最適な栄養は年齢と共に変化します。健康的な体重と適切な栄養に保つことにより、複数の加齢性疾患のリスク軽減に役立ちます。」

臨床では:

ボディ・コンディション・スコア (BCS)と
マッスル・コンディション・スコア (MCS)

ライフステージに適した栄養

必要に応じてカロリー摂取量と
栄養組成を調節

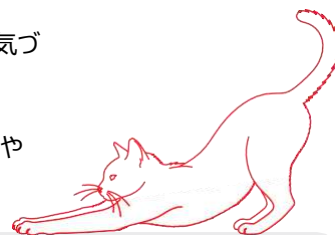


3. 運動と快適性

目的: 機能維持と痛みの早期発見

運動機能の変化は、痛みや変形性関節症が基礎に存在することを示唆する可能性があるが、気づかれにくく、また「正常な加齢性の変化」と誤解されてしまいやすい。

伝えかたの例: 「動きがゆっくりになったり、硬くなったりする変化は、年齢そのものというよりも、痛みや不快感の症状であることが多いです。それを楽にしていけるための効果的な方法があります。」



臨床では:

具体的に質問する
(ジャンプ、階段、強ばり)

オーナーによる観察や
動画撮影を促す

環境を整える (スロープ、
床材、トイレのトレイなど)

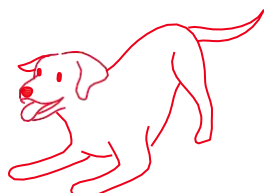
複合的な疼痛管理

4. 認知機能と心の健康

目的: ペット本来の行動、活動性、QOLをサポート

認知機能や行動の変化は徐々に現れることが多く、幸福度に大きく影響する。

伝えかたの例: 「脳機能の維持は総合的な幸福度にとっても重要な要素です。そのため、行動や周囲との関わり合い方が、加齢とともにどう変化するかも注意して見えています。」



臨床では:

環境刺激の付与 (おもちゃ、
食事給与法)

認知機能/ QOL/ フレイルを評価
できるスコア法を活用

必要に応じた早期の栄養学的
および医療的サポート

臨床現場での実践法

会話のおおまかな進めかたを意識すると、ヘルシーエイジングについて一貫した、あたたかく、有益な内容を伝えやすくなります。



切り出す

ライフステージに紐づける

「長期的な健康維持について考え始められると良いライフステージを迎えました。」



動機付ける

肯定的にとらえ直す

「〇〇ちゃんが元気で健康に、快適に過ごせる期間が長くなるように、サポートを始めるのによい時期です。」



共感する

オーナーの立場に立つ

「多くのペットオーナーが、加齢性の変化がこんなにも早くから始まることに驚かれます。」



サポートする

次のステップを明確に伝える

「サポートするためにできることを早速一緒に考えましょう。」





シチュエーション別の会話例

場面	状況	伝えかたの例	目的
健康なペットが 中年齢期に 到達した	オーナーはまだ老化について 考えていない。 犬と猫のオーナーの46%は自身のペットの老化 について考えたり、話したりすることを避ける。 その理由を、55%は悲しすぎるからと回答 ¹ 。	「〇〇ちゃんの節目をお祝いしましょう。このライフス テージから、将来の健康についても考え始めることが大切で す。目に見える前から始まる変化も多いので、早めの モニタリングがとても役立ちます。」	認知度を高め、 早期アクションを 定着させる
初期の変化が 認められる	軽微な変化が認められる。 オーナーの31%は「元気そうだから」と先送り してしまう ⁴ 。	「そうした小さな変化が病気を教えてくれることがありま す。検査をして、積極的にケアしてあげられる機会 です。」	初期症状は 臨牀的に重要と とらえ直す
病気が 診断された	加齢性疾患が診断された。 オーナーの51%は高齢ペットを世話しき れるか不安を抱えている ¹ 。	「加齢性の疾患ですが、〇〇ちゃんが快適で幸せに、 そしてあなたが一緒に時間を安心して楽しむために できることは多くあります。」	瞭に伝え、安心を 与え、計画を 提示する

オーナー側の障壁の対応法

感情的な抵抗感（恐れや回避）

「獣医療従事者であっても、自身のペットとなると向き合いづらいですから、考える
のがお辛いのは良く分かります。この節目を迎えられたことは本当におめでたいこと
で、このまま〇〇ちゃんが元気に楽しく暮らせる時間をできるだけ長くしてあげたい
という願いからお話しています。」

経済的懸念

「今は最も重要な項目を優先して、その後に無理のない計画を立てましょう。」

‘歳を取れば当たり前’という思い込み

「良くある変化でも、治療により楽にしてあげられる疾患と関連するものは多く
あります。また最新の科学研究によって、老化による変化に介入する方法は
たくさんあることが明確に示されています。」



会話の達成目標

ペットオーナーに持ち帰ってほしいこと:

- 1 どんな変化が起きており、なぜそれが重要なのかの明
確な理解
- 2 早期アクションでその後が変わることの確信
- 3 容易で達成可能な次のステップ
- 4 経時的なモニタリングの有用性に関する認識
- 5 自身のペットの長期的な健康維持に関する動物病
院チームとの連帯感

ヘルシーエイジングは日々の臨床の中核にある要素から実
現し、科学的にも健康寿命の延長にできることはまだまだく
さんあると示されている。鍵は、早期から取り組みを開始し、
明確に導き、積極的に行動することである。

ヘルシーエイジングのためには一年一年の積み重ねが大切です。より
多くのペットたちの元気で過ごせる時間を一緒に長くしていきましょう。



引用文献

1. Moniot, D., Allaway, D., Bermingham, E., Dowgray, N., Gruen, M., Hoummady, S., McKenzie, B., Olby, N.J., & Schoeman, T. Aging is modifiable: current perspectives on healthy aging in companion dogs and cats. Royal Canin Research Center et al.
2. Morgan, L. et al. (2020) 'Human-dog relationships during the COVID-19 pandemic: booming dog adoption during social isolation', *Humanities and Social Sciences Communications*, 7, 155. doi:10.1057/s41599-020-00649-x.
3. The Kennel Club (2020) 'The COVID-19 puppy boom: one in four admit impulse buying a pandemic puppy'. Available at: <https://www.royalkennelclub.com/about-us/resources/media-centre/2020/august/the-covid-19-puppy-boom-one-in-four-admit-impulse-buying-a-pandemic-puppy/>
4. Royal Canin Survey of 19,012 cat/dog owners in the UK, US, Australia, Canada, India, Mexico, China, South Korea, Thailand, France, Germany, Italy, Portugal, Spain, Brazil, Japan, Hong Kong, and Taiwan Conducted by Censuswide in March 2026
5. German, A. Association between life span and body condition in neutered client-owned dogs. *Journal of Veterinary Internal Medicine*. December 2018. Available at: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/jvim.15367>

