

# Information 9

暑い夏もそろそろ去って、秋が近づいてきました。

今回は『食欲の秋』と題し肥満について書いていこうと思います。

つつい可愛くて求められたらおやつ…あげちゃいますよね?

**肥満**とは『体脂肪率が増加した状態』のことで、理想体重より**15%以上**重いと肥満と位置付けされます。動物は人とは違い体が小さい分、人が思っている少しの量でも動物たちにとってはものすごいカロリーで太りやすくなってしまいます。肥満は非常に多く見られる疾患と言えます。

まず、**メタボ check!** どのスタイルが自分の愛犬・愛猫!?



合わせてこんなことない??

- Ⓧ 1歳時の体重より重い
- Ⓧ 人のものをよく食べる
- Ⓧ ペットの体重を把握していない
- Ⓧ 毎日の食事量を決めていない
- Ⓧ 歩きたがらない
- Ⓧ 避妊・去勢している
- Ⓧ コロコロしていると言われた
- Ⓧ 段差の上り下りが難しい
- Ⓧ お腹の凹み、腰のくびれがない

上記の絵は BCS (ボディコンディションスコア) と言って、肥満度を5段階で示したものです。判断基準は…

くびれがあるか

薄い脂肪から肋骨が触れるか

なだらかな輪郭・凹み

これらから BCS を判定します。

上記の画像の番号で



肥満の要因として挙げられるのが…

- \* 過食：高カロリーの食事や人のものをよく食べる癖
- \* 避妊・去勢：それぞれの必要能力を使わなくなるため
- \* 運動量の低下：消費カロリーが減少するので太る傾向
- \* 年齢：活動量が減り、必要エネルギー量も少なくなる



**おうち**で出来ること♪

- ◇ 毎回**決められた量**のごはんをあげる
- ◇ おやつや人のものは与えないように  
→もし与えるなら、1日のごはんから数g抜いて**フード**をおやつとして!!
- ◇ 適度な運動を  
→お散歩は人の**ダイエット効果**にも期待♪お散歩以外でもおうち遊びをたくさんして**信頼関係**の強化!!
- ◇ 減量中は食事を3~4回に分ける

当院では**減量プログラム**を実施しています。急に痩せさせようと思いき、食事量を半分にするのは大変危険です。体を維持する栄養素までが半分になってしまい栄養不足に陥ります。ダイエットをするために最適な食事量・定期的な体重測定・体調の変化を病院で随時チェックしていくのが**成功への近道**♪