

ジメジメ暑さを乗り切ろう！ 梅雨・夏の養生とお勧めレシピ



犬猫さんと暑さの関係

- サラサラ汗は_____腺。ベタベタ汗は_____腺。
- 体温調節に関与しているのは_____腺。
- 犬猫さんは汗をかきにくい。
⇒汗腺があるのは_____と_____
- 体温調節は、おしっこ&呼吸。
- 猫様は室温よりも湿度に注意。

犬猫さんと暑さの関係

【気を付けたい子の特徴】

-
-
-
-
-
-

熱中症とは

- 体温調節機能が働かなくなり高体温や脱水になることで生じる全身の疾患。
- 高体温（犬の平熱_____℃、猫の平熱_____℃）
- パンティング（通常、小型犬で____回前後、猫で____回程度）
- 心拍数が早い（通常、小型犬で____回程度、猫で____程度）
- 熱中症で受診した犬の死亡率：およそ____%
- 後遺症：腎障害、肝障害、脳障害など

熱中症症状レベル軽度

<軽度>

- 体温の上昇
- 呼吸数、心拍数増加
- 口腔内、舌が赤い
- 落ち着きがない
- よだれが多い

熱中症症状レベル中～重度

<中度>

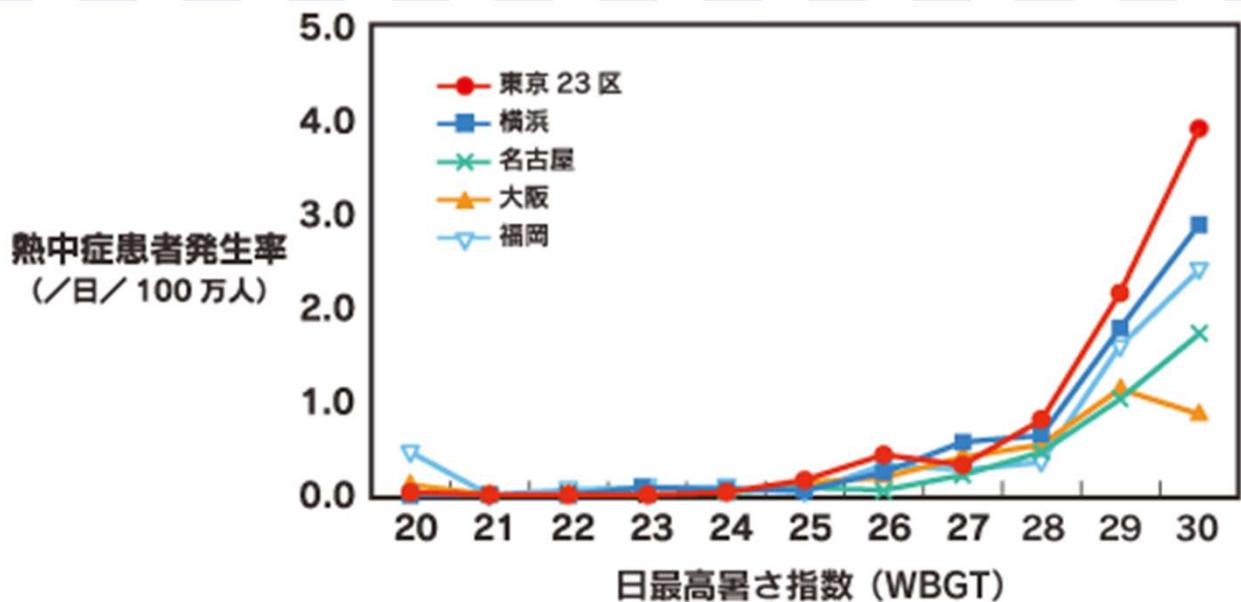
- 嘔吐下痢
- 震え
- ボーっとしている、ふらふら
- 横になったまま起き上がろうとしない、脱力

<重度>

- チアノーゼ
- ショック状態からの体温低下
- 意識混濁、昏睡、失神

輻射熱って？

- 日射しを浴びたときに受ける熱や、地面、建物、人体などから出ている熱のこと。
- 熱輻射、熱放射ともいわれる。
- 熱中症の発生には、気温、湿度、輻射熱、風速が関係。
- 暑さ指数 (WBGT) : 気温、湿度、輻射熱の3因子を取り入れた指標のこと。





注意したい場面

- エアコンのない部屋や車などの暑い環境下に長い時間いる状況
- 暑さが厳しい時期の屋外で長時間、直射日光を浴びる状況
- 高温で換気不十分なケージなどに閉じ込めた状態
- 気温や湿度が高い場所で運動をしたとき
- 照り返しの強い舗装道路上での散歩時
- 水分補給が十分でないとき
- トリミング時

熱中症の対処法、夏のお散歩の注意点

<対処法>

- 水を飲ませる。
- 体を冷やす。
- 日陰、風通しの良いところへ移動。
- 早めに病院受診を。

<お散歩注意点>

- 保冷剤 in 保冷バック
- お水や経口補水液は多めに。
- 動物病院リスト作成。
- 道路の温度は必ず触って確かめる。



快適空間作り

- クーラー設定：我が子の適温を見つけよう。
- 寒さ対策：ブランケット、毛布、湯たんぽ
- 湿度：60%を超えると熱中症リスクUP!!
- 空気の循環
- 水分補給



温湿度計は_____に置くこと!!

脱水にも注意！！

脱水してるか否かの確認。

- ①皮膚の状態：ツルゴールテストで確認
- ②口（歯茎、舌）の状態：赤い、ネバネバ、口臭強い
- ③おしっこの量、色、におい：熱がこもると濃くなる
- ④肉球の状態：肉球が小さくなっていないかどうか

水分の摂り方

• 1日の水分摂取量 = 🐶 体重 (kg) × _____ ~ _____ ml
🐱 体重 (kg) × _____ ml

- 脱水時に真水はNG。

<手作り経口補水液>

- 水：1L
- お塩：1~2g
- 砂糖：20~40g

- 乳児用経口補水液でもOK。

東洋医学的な『夏』

二十四節気の梅雨・夏

- 立夏：5月5日～。年間で一番さわやかな季節。
五月病＝____、____、____が合体。
- 小満：5月20日～。色々なものごとが勢いよく成長。
- 芒種：6月5日～。西の方から梅雨入りスタート。
- 夏至：6月21日～。一年で最も昼が長い＝陽がMax。
- 小暑：7月6日～。梅雨明けの時期。本格的な夏のスタート。
- 大暑：7月22日～。夏の土用。



東洋医学的な梅雨

- 5月末から7月初～中旬にかけての、曇りや雨の日が多くなる時期。
- 北海道の梅雨＝蝦夷梅雨（本州の梅雨とは少し異なる）
- 湿邪＝内湿と外湿
 - 内湿：脾胃の機能低下
 - 外湿：重たい、浮腫み、排尿や皮膚のトラブル
- 余分な水分や脂肪が溜まってしまっている状態＝_____に注意。
- 『干寒易除、一湿難去』
- 『梅はその日の難逃れ』



東洋医学的な夏

- 『心』の季節
- 陽気Max！！
- 暑邪だけでなく、寒邪・湿邪の影響を受けやすい。
 - ⇒暑邪：心
 - 寒邪：腎
 - 湿邪：脾



3つの臓腑のケアが必要！！

『心』の働き

- 心とは生の本＝生命の根本を担う臓器
- 血を全身に巡らせる
- 精神をコントロールする
＝安寧、寧心、安神作用
- 「喜」の感情
- 心の時間：11～13時、小腸の時間：13～15時

子午流注の図

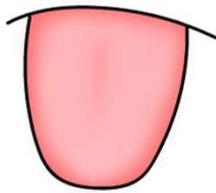


心に関連する部位

- 小腸：食べたものを必要なもの、不要なものに分ける働き。
- 顔色
- 汗：血液が化生したもの

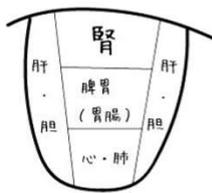
舌診

健康な人の舌



- 淡紅舌（たんこうぜつ）
- 薄白苔（はくはくたい）
- 適度な潤い
- 程よい大きさ・厚み

舌と臓腑の関係



- ・舌根（ぜっこん）：腎
- ・舌中（ぜっちゅう）：脾胃
- ・舌尖（ぜっせん）：心・肺
- ・舌辺（ぜっぺん）：肝・胆

- ・淡白舌→
- ・紅舌→
- ・黄苔→
- ・無苔→
- ・灰苔→

中医学情報サイトより

瘀血（おけつ）に注意

瘀血（おけつ）：血の滞り

<見られる症状>

- ・目の症状：充血、目の周りが黒くなる
- ・手足腰、下半身が冷える
- ・血管が怒張している
- ・浮腫みが生じる
- ・ふるえがみられる
- ・歯ぐきの色が暗紫色になる
- ・シコリができる

この症状は何が影響？

- ・熱中症
- ・脱水
- ・鼻血
- ・皮膚の痒み
- ・冷え
- ・浮腫み
- ・食欲不振
- ・お口のネバネバ
- ・下痢
- ・腰痛、関節痛
- ・不眠
- ・動機、息切れ
- ・血圧up
- ・食後眠い
- ・お口の周りのトラブル
- ・白髪
- ・耳鳴り
- ・頻尿

夏の養生のポイント

初夏：補気、補血、養心、清熱解毒
 真夏：ムシムシ⇒清熱利湿、健脾和胃
 カラカラ⇒清熱解暑、養心安神

- ①熱を生まない&冷ます
- ②湿をためない&出す
- ③消化に良い食事
- ④『脾』を補う食事
- ⑤『心』を補う食事
- ⑥冷やし過ぎない
- ⑦過食、早食いに気を付ける
- ⑧適度な運動



夏に摂り入れたい食材

- 体の熱を落ち着かせるもの＝涼・寒性、五味：苦のもの
- 血を補うor働かせるもの＝補血、活血
- 湿を出すもの＝利水、利湿
- 気を補うもの＝補気
- 心を落ち着かせるもの＝安神、安寧

夏の土用『大暑』

- 2024年7月22日～8月6日
- 土用丑の日：7月24日、8月5日
- 『う』の付く食べ物、黒い食べ物
- 土用しじみ、土用卵、土用餅、土用粥
- 蕎麦、素麺などの長いもの（夏痩せ防止）
- 土用の虫干し
- 丑湯
- 土用灸



【気を補って流しちゃおうレシピ：

夏のカラフルごはん】

	五性	五味	帰経	効能
カツオ	平（温）	甘	腎脾	補気、補血、健胃、
ズッキーニ	寒	甘	肺脾腎	清熱、生津、潤肺、通淋
赤パプリカ	平	辛甘	肝心胃腎	理気、平肝、和胃、除煩
しいたけ	平	甘	胃肝	補気、益胃、通便、養肝
じゃがいも	平	甘	胃大腸	補気、健胃、和胃、調中
黒豆	平	甘	脾胃	活血、利水、解毒、健胃、 補腎、補気
しそ（大葉）	温	辛	胃肝	解表散寒、理気、解毒

【気を補って流しちゃおうレシピ：

夏のカラフルごはん】

1. 黒豆を鍋に入れて適量水を入れて柔らかくしておく。
※お腹が弱い子は煮汁だけでOK。
2. カツオ、ズッキーニ、赤パプリカ、じゃがいも（皮向いたもの）は1cm角、しいたけは粗みじん切る。
3. フライパンに適量米油をひいて、野菜類を炒める。
4. 野菜類に火が通ったらカツオを入れて炒める。
5. すべてに火が通ったら器に盛り付け、1. をかける。
6. しそを刻んで、5. にトッピングして完成。

養生とは何より心の養生である

ご清聴ありがとうございました

※コピー、転載はお控えください。