

ペット愛好家における、ペットと飼い主との健康に関する相互関係

寺尾 恭徳 木村 公喜

1. 緒言

1980年代にペットブームがはじまり30年余りが経過している。2010年一般社団法人ペットフード協会の調べによると¹⁾、日本における犬の飼育率は17.8%、飼育頭数は1186万頭で、2008年の1310万頭をピークに年々減少傾向、または横ばい状態で推移している。また、今後犬の飼育をしたいと希望する飼育意向率は34.2%と高い数値を示している。

現代社会における犬の存在は、家族同然であり人生のパートナーとしての地位を築いてきている。飼主が出かけるときには愛犬はとても悲しみ、飼主が帰ってくれば愛犬は体全体を使って喜び、飼主が苦しみ悲しみのとき愛犬は黙って傍にいてくれるコンパニオン・アニマル（伴侶動物）として人間社会に深くかかわってきている。

犬は友好的な動物であると同時に、犬への接触が安心感や安堵感をもたらし、交感神経の興奮を低下させるという報告がある^{2,3,4,5,6)}。コンパニオン・アニマルが飼主に与える心理的、身体的な影響は大きい。

また、ペットと共に生活する者たちにとって、散歩が日常化している。これは、飼い主がペットにストレスを蓄積しないようになど、その健康に配慮した行為である。これに伴い、飼い主本人にとってもペットとともに歩く行動が、日常の身体活動量の確保に貢献していると考えられる。飼育者と非飼育者とを比較した場合に、犬と散歩する機会が増えたため身体活動量が増加

したとの報告もみられる⁷⁾。

身体活動量と疾病予防には相関関係があることが、過去の研究で明らかにされている^{8,9,10,11,12,13,14,15,16,17)}。このため、ペット愛好家がペットとともに過ごすことは、飼い主の健康づくりに貢献している可能性が示唆される。

また、食事面においてペットとの生活は、ペットに食事を与える行動が必要である。この行為によりペットにとっての食事内容を意識することが、飼い主自らの食生活になんらかの影響をおよぼす可能性が考えられる。

近年のペットブームに乗じて様々なペット関連雑誌が発行されてきた。その雑誌の柱ともいえるイベント（各都道府県を回って愛犬愛猫の無料撮影会を行い、さらに無料で雑誌に掲載するという企画）「お散歩ウォッチング」に注目し、年間40回を超えるイベント数で、参加者がコンスタントに200組を超えるヒトとペットが集う企画を活用し、調査した。

本研究の目的は、ペットと飼い主の健康について調べ、その現状を明らかにしていくことである。

2. 研究方法

本研究は、ペット関連雑誌社の主催する（2011年6月）「お散歩ウォッチング」に参加された方を対象に質問紙によるアンケート調査を実施した。対象者の選択は主観的要因を取り除くため無作為に調査を実施した。

3. 研究結果および考察

アンケート配布数は50人、回収数は48人（回収率96%）であった。

食事面から考える愛犬の健康管理に関する質問の回答結果は、以下のとおりである。

「愛犬の健康管理について注意していること」（図1）は、回答者の16.0%が「食事の量」と回答しており、これは回答者（48人）の83.3%と高い割合

合であった。「シャンプーする」(10.8%)「食材に注意する」(9.6%)「運動する」(9.6%)と続くが、食に対する事項が2つ入っており、最も気にしていることとして、愛犬の食事についての関心が強いことを示している。犬の肥満は、糖尿病、心疾患、筋骨格異常、皮膚病、免疫力低下、運動や耐熱性の減少、生殖能力の低下、外科・麻酔リスクの低下、および寿命の短縮につながり^{18,19)}、ヒトと同等の影響があることがみてとれる。しかし、犬の健康管理上の知識として、食事はどうあるべきかが、飼い主に浸透しているかは今後の調査による。

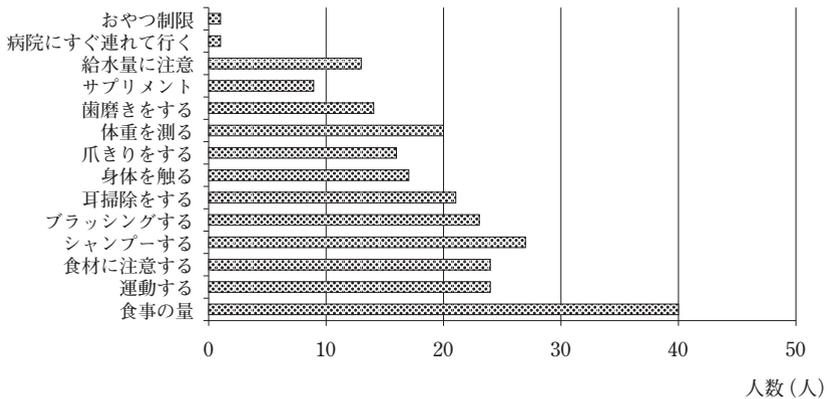


図1 犬の健康管理で注意していること

また、食に気をつけることが愛犬の体型(図2)に対して62.5%が標準体型であるという評価につながり、さらに愛犬の病気について(図3)は、70.8%が病気は無いと回答している。

意識レベルの高い集団のため、愛犬に対する健康管理は十分に行われていると考えられる。

しかし、愛犬の病気について「ある」と答えた集団を更に詳しく調査(図4)すると、「泌尿器疾患」が19.2%であった。また、食物アレルギーの症状とも考えられる「皮膚疾患」、「目の疾患」、「アレルギー」が全体の34.6%を占めている。これらは、犬種や遺伝的な要因によるが、食事によって症状

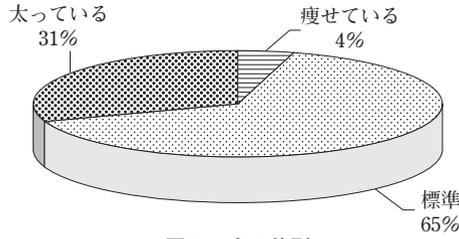


図2 犬の体型

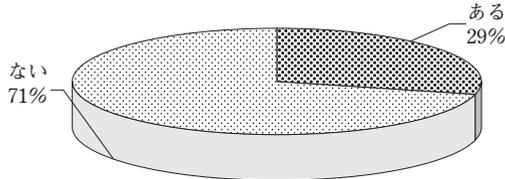


図3 犬罹患率

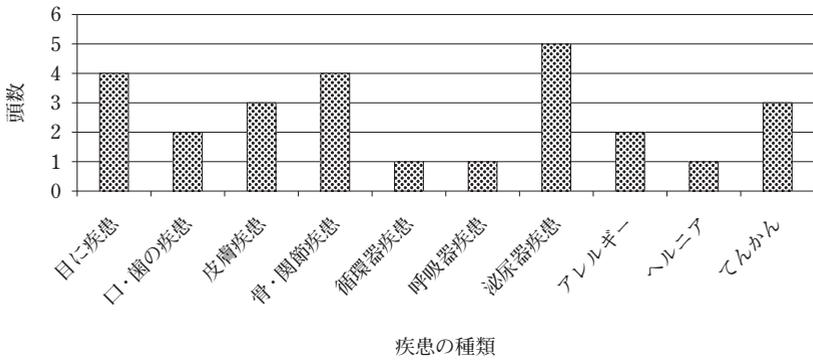


図4 犬の疾患の種類

の軽減・予防・改善が可能な疾患でもある。

今回、「食」についての意識は高く、注意はよくされているが、食事の選び方や食べ方については、まだ情報が不足しているように思われた。例えば、泌尿器疾患であれば、現在食べている食事（ペットフード）のpH値がどのくらいなのか、飲んでいる水も同じく、アルカリ飲料のものではないかなど調査が必要であり、食物アレルギーに対しては、蛋白質・炭水化物によく反応するが、愛犬が何に反応しているのか飼主が理解し実践していくように情報を提供していくことが必要となり今後の調査課題としたい。

生活習慣病は、身体活動量の不足により罹患率が増加することが分かっている。本研究において、ペットとの暮らしが、付帯効果として飼い主の身体活動量を増やすことになれば、ペットを飼うメリットが増すことになる。

「お散歩は1日何回されますか」の問いは（図5）、1回と2回が多く、それぞれ44%と33%であった。また、「お散歩は1回あたり何分されますか」（図6）は、30分が最も多く、39%を占めた。次が60分の21%であった。この二つの質問への回答から、小型犬の飼い主は、概ね毎日、1日に1、2回

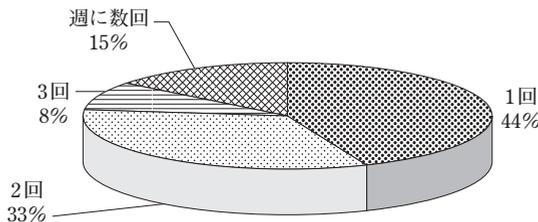


図5 お散歩は1日何回されますか

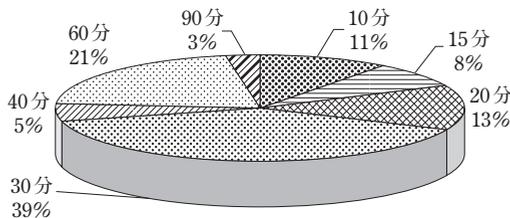


図6 お散歩は1回あたり何分されますか

の散歩を継続していることがわかる。この週当たりの運動頻度、および1日当たりのセット数は、一般的なトレーニングやウォーキングのそれと比較して、高頻度であると考えられる。健康体力づくり事業財団は、2006年にそれまでの健康づくりのための運動所要量を改訂した。この概要は、身体活動量と運動量の基準値を設定したものである。具体的には、身体活動を主体として健康づくりをする人であれば、毎日8,000～10,000歩の歩行が目安であり（強度が3メッツ以上の活動で1日当たり約60分。歩行中心の活動であれば1日当たり、およそ8,000～10,000歩に相当）、運動を主体とする人では、ジョギングやテニスを毎週約35分間、速歩では1時間の実施が目安となった。

また、興味深い結果として、「お散歩は普段歩くスピードと比べてどうですか」（図7）が、早いと同じと答えた者が同数の38%ずつであった。ペット種が小型犬であると、飼い主は普段通りかそれよりも速いペースで歩いていることがわかった。ウォーキングスピードを測定していないので、推測の域になるが、健康にとってほどよいといわれるマイルドなウォーキング強度になっていると考えられる。

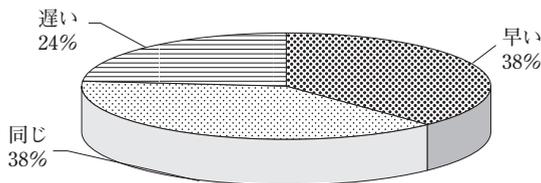


図7 お散歩は普段歩くスピードと比べてどうですか

「健康状態で気になることはありますか」の問い（図8）には、メタボリックと答えた31%の者を筆頭に睡眠不足、高血圧、糖尿病の順であった。これは、時代背景にそった結果であった。メタボリック症候群の定義についての理解は、一般の者に正確に把握されているかは、疑問が残る。メタボリックシンドロームは、内臓脂肪型肥満を共通の要因とした高血糖、脂質異

常、高血圧を呈する病態であり、それらが重複した場合は、虚血性心疾患、脳血管疾患等の発症リスクが大きくなることから、運動習慣の徹底や食生活の改善など生活習慣の改善により内臓脂肪を減少させることでそれらの発症リスクの低減を図るという考え方を基本としている²⁰⁾。

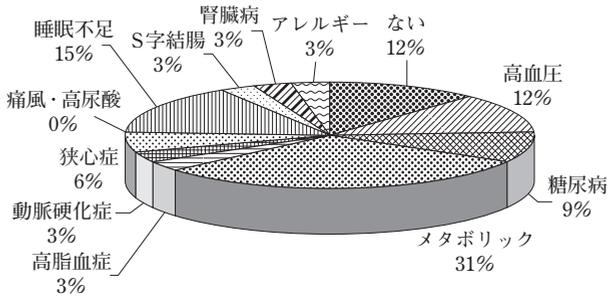


図8 健康状態で気になることはありますか

「お散歩の時間帯はいつですか?」については、朝 (38%)、昼 (10%)、夕方 (45%)、夜 (7%) であった (図9)。この結果は、朝と夕方が多かったのは、勤めの時間以外であったり、昼の日差しを避けたりといったことが要因であると予想される。

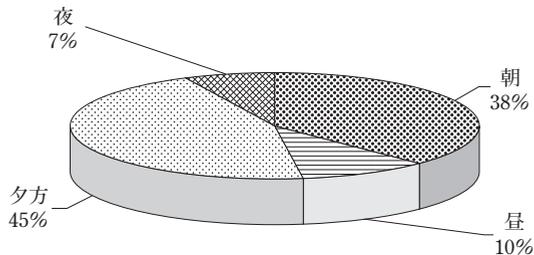


図9 お散歩の時間帯はいつですか

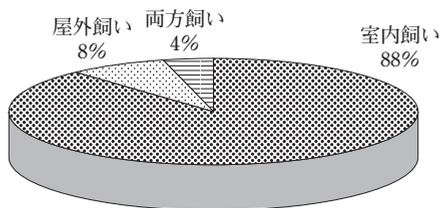


図10 飼育環境

ペットに対する質問項目である、「飼育環境について」において室内飼いが88%とひと際多かった（図10）。これは、ペットが小型犬であることが主な要因と考えられる。また、小型犬にとっては室内であっても大型犬に比べ、広く感じているとも思われる。

基礎情報としての、「家族構成」は2人と3人が、各35%と27%と多いのは、時代を反映した結果といえるが、5人以上が21%と2人および3人世帯と同等の割合であったことは、ペットをもつ飼い主の特徴となった（図11）。

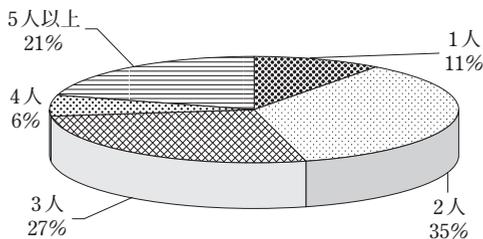


図11 家族構成

「お散歩される方の性別」は、女性が66%と男性よりも多かった（図12）。また、「お散歩される方の年代」は、50歳代が最も多く、27%であり、その他の年齢階級は同等の割合であった（図13）。

「ペットと暮らして何年になりますか」の問いには、1年から数10年とまんべんなく均等にわかれた。

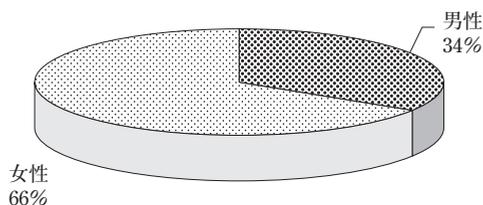


図12 お散歩される方の性別

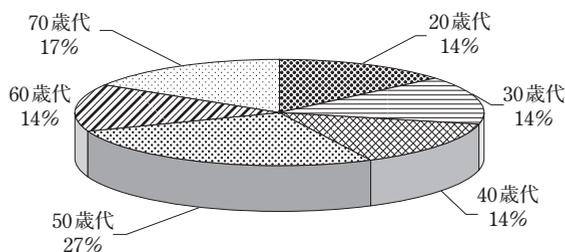


図13 お散歩される方の年代

ヒトと犬との間柄は、様々な健康づくり効果が期待されているところである。オーストラリアはメルボルンにあるベーカー医学研究所を訪れた5,741人において、心血管疾患の標準的なリスクファクターを検討し、ペットの飼育者は非飼育者に比べて 収縮期血圧値と血漿トリグリセライド値が低いことが報告されている²¹⁾。単にペットとともに生活するだけで飼育者も健康になるとは言い切れないが、ペットとともに生活することが家族同様の意識が備わってきた時代において、今後も、発展的にペットと飼い主の健康づくり効果について探求していきたい。

参考文献

- 1) <http://www.petfood.or.jp/data/chart2010/01.html>
- 2) Vormbrock JK, Grossberg JM : Cardiovascular effects of human-Pet dog interactions. Journal of Behavioral Medicine, 11. 509-517, 1988
- 3) Siegel JM : Stressful life events and use of physician services among the elderly the moder-

- ating role of pet ownership. *Journal of Personality and Social Psychology* 58 : 1081-1085, 1990
- 4) Wilson CC : The influence of a pet as an anxiolytic intervention. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 179, 482-489, 1991
 - 5) Allen KM, Blascovich J, Tomoka J, Kelsey RM : Presence of human friends and pet dogs as moderators of autonomic responses to stress in woman. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 582-582, 1991.
 - 6) Friedmann E, Thomas SA : Pet ownership, social support, and one-year survival after acute myocardial infarction in the Cardiac Arrhythmia Suppression Trial (CAST) *Am J Cardiol*. 1995 Dec 15 ; 76(17) : 1213-7.
 - 7) Serpell JA : Beneficial effects of pet ownership on some aspects of human health. *Journal of the Royal Society of Medicine*, 84 717-721, 1991
 - 8) Salonen JT, Puska P, Tuomilehto J. Physical activity and risk of myocardial infarction, cerebral stroke and death : a longitudinal study in Eastern Finland. *Am J Epidemiol* 1982 ; 115 : 526-37.
 - 9) Paffenbarger RS, Jr., Wing AL, Hyde RT, Jung DL. Physical activity and incidence of hypertension in college alumni. *Am J Epidemiol* 1983 ; 117 : 245-57.
 - 10) Paffenbarger RS, Jr., Hyde RT, Wing AL, Hsieh CC. Physical activity, all-cause mortality, and longevity of college alumni. *N Engl J Med* 1986 ; 314 : 605-13.
 - 11) Slattery ML, Jacobs DR, Jr., Nichaman MZ. Leisure time physical activity and coronary heart disease death. The US Railroad Study. *Circulation* 1989 ; 79 : 304-11.
 - 12) Helmrich SP, Ragland DR, Leung RW, Paffenbarger RS, Jr. Physical activity and reduced occurrence of non-insulin-dependent diabetes mellitus. *N Engl J Med* 1991 ; 325 : 147-52.
 - 13) Manson JE, Rimm EB, Stampfer MJ, et al. Physical activity and incidence of non-insulin-dependent diabetes mellitus in women. *Lancet* 1991 ; 338 : 774-8.
 - 14) Manson JE, Nathan DM, Krolewski AS, Stampfer MJ, Willett WC, Hennekens CH. A prospective study of exercise and incidence of diabetes among US male physicians. *Jama* 1992 ; 268 : 63-7.
 - 15) Hu G, Barengo NC, Tuomilehto J, Lakka TA, Nissinen A, Jousilahti P. Relationship of physical activity and body mass index to the risk of hypertension : a prospective study in Finland. *Hypertension* 2004 ; 43 : 25-30.
 - 16) Petersen L, Schnohr P, Sorensen TI. Longitudinal study of the long-term relation between physical activity and obesity in adults. *Int J Obes Relat Metab Disord* 2004 ; 28 : 105-12.
 - 17) Tammelin T, Laitinen J, Nayha S. Change in the level of physical activity from adolescence into adulthood and obesity at the age of 31 years. *Int J Obes Relat Metab Disord* 2004 ; 28 : 775-82.
 - 18) Edney AT, Smith PM. Study of obesity in dogs visiting veterinary practices in the United Kingdom. *The veterinary record*, 1986 Apr 5 : 11814 : 391-396, 1986.
 - 19) Kealy RD, Lawler DF, Ballam JM, Mantz SL, Biery DN, Greeley EH, Lust G, Segre M,

- Smith GK, Stowe HD : Effects of Diet Restriction on Life Span and Age-Related Change in Dogs. *Journal of the American Veterinary Medical Association*, 220(9) : 1315-1320 May 1, 2002.
- 20) メタボリックシンドローム診断基準検討委員会. メタボリックシンドロームの定義と診断基準. *日本内科学雑誌* 2005 ; 94 : 188-203.
- 21) Anderson W, Reid P, and Jennings G : Pet ownership and cardiovascular disease. *Medical Journal of Australia*, 157 : 298-301, 1992.