

## いきいき生きる～生活習慣のすすめ 第3弾～ 「ペットと健康に暮らす」

野口裕美

### 【人が動物から得られる効果】

犬や猫をはじめ、ペットを飼育する人が増加傾向にある中で、ペットと一緒に生活することでホッと元気になったり、様々な体験を日々されているのではないのでしょうか。人はペットとのふれあいを通じて癒しなどの何かしらの良い効果を得ていることが研究され、明らかになってきています。動物が人に与える効果については“生理的効果”“心理的効果”“社会的効果”の3つに分類する事ができます。

#### 1) 生理的・身体的効果

ペットと散歩に行くなど運動の機会が増えることで歩数や活動量が増加することによって血圧・中性脂肪などの改善につながるという報告があります。また、ペットを触ったり、お世話をすることによって、内分泌系（ドーパミンやβエンドルフィン）の働きが促進されリラックスすることができます。

#### 2) 心理的効果

世話をする側の立場になることにより、自発的な行動や自尊心が高まります。また、ペットと散歩に行きたい、遊びたい、触れ合いたいといった積極的で能動的な意識が生まれ、笑う機会が増えます。

#### 3) 社会的効果

ペットに話しかけたり、散歩先などでペットを介した話題で他者との会話が生まれたり、発語が増えコミュニケーションが活性化します。「何歳ですか?」「体重はどのくらい?」「近くにいいペットの美容院はありませんか?」など、自然に会話がはじまり、繋がっていきます。これらのコミュニケーションも飼い主の心の健康に良い効果をもたらしています。また、時間を決

めて、エサを与える、散歩に行くなど飼育が定期的な行動や生活習慣として、自身の生活リズムを整えることに役立ちます。

### 【オキシトシンの効果】

生理的および心理的な効果の中で具体的な例を挙げると、「幸せホルモン」として知られるオキシトシンの分泌で、ペットとの生活に大きな影響を与えることもわかっています。オキシトシンは家族やパートナーとのスキンシップや信頼関係に関わるホルモンとして知られ、オキシトシンが十分に分泌されている状態だと、「幸せな気分になる」「脳・心が癒されストレスが緩和する」「他者への信頼感が増す」「心拍、血圧の安定」などの健康効果が発揮されることが、近年の研究でわかってきました。

ペットを撫でたり、アイコンタクトをすることで、幸せな気持ちになるのはこのオキシトシンの効果という事が実証されています。

### 【医療・福祉・教育の分野での人と動物の活動・アニマルセラピーとは】

「アニマルセラピー」と呼ばれる活動は、正式には動物介在介入 (Animal Assisted Intervention, AAI) と言います。「動物の癒し」を人間の治療や生活の質の向上に役立てるために、医療福祉施設などに動物を連れてボランティアが訪問する取り組みのことを指します。人と動物との活動には3種類あり、目的に合わせて実施されています。

#### 1) 動物介在活動 (AAA : Animal Assisted Activiy)

動物とふれあうことによる情緒的な安定、レクリエーション・QOLの向上等を主な目的としたふれあい活動に

なります。高齢者施設や障害者施設、介護施設などで行われるものです。

## 2) 動物介在療法 (AAT : Animal Assisted Therapy)

人の医療の現場で、専門的な治療行為として行われる動物を介在させた補助療法になります。医療従事者の主導で実施します。精神的身体的機能、社会的機能の向上など、治療を受ける人にあわせた治療目的を設定し、適切な動物とボランティア (ハンドラー) を選択、治療後は治療効果の評価を行います。

## 3) 動物介在教育 (AAE : Animal Assisted Education)

小学校等に動物と共に訪問し、正しい動物とのふれあい方や他者を受け入れること、動物を虐待しないことを覚え、命の大切さを子供たちに学んでもらうための活動です。生活科や総合学習などのプログラムとして取り入れる学校も徐々に増えています。動物とのふれあいを通して道徳的、精神的な成長も促すことを目的としています。

## 【まとめ】

人が動物からもたらされる効果とは、「犬を飼う」という行為だけで、人間が健康になるのではなく、もう少し、能動的に捉える事ができると考えられる。それは、犬とコミュニケーションをとったり、犬を介して他者とコミュニケーションをとったり、犬のお世話をすることでスキンシップしたり、一緒に散歩に出かけたりと自発性が自然に促されて、更に、行動としての健康行動が促されて、結果的に健康になって行き、日常生活で習慣化、継続されやすいということが期待できるのではないかと考えられます。

## 四條畷学園大学 市民公開講座

いきいき生きる  
～生活習慣のすすめ 第3弾～  
「ペットと健康に暮らす」

四條畷学園大学  
理学療法士・作業療法士  
野口 裕美

編み物? 動物? 料理? 音楽? ロボット? 園芸?

**作業**  
リハビリテーション

### 全国犬・猫 推計飼育頭数 (H27)

・全国の推計飼育頭数

	世帯数 (単位:千)	飼育世帯率 (%)	飼育世帯数 (単位:千)	平均飼育頭数	飼育頭数 (単位:千)
<犬>	55,364.2	14.42%	7,985	1.24	9,917
<猫>	55,364.2	10.09%	5,588	1.77	9,874

飼育頭数 犬(千頭)

飼育頭数 猫(千頭)

一般社団法人ペットフード協会 平成27年 全国犬猫飼育実態調査

### ペットの飼育状況・飼育意向

● ペットの飼育率状況 #1

● ペットの飼育意向 #1

### 犬猫の年代別 現在飼育状況

( ) は昨年の数字

	犬	猫
20代	14.1% (14.3%)	9.2% (9.7%)
30代	12.2% (12.4%)	8.9% (9.0%)
40代	12.9% (13.9%)	9.8% (9.4%)
50代	17.5% (18.2%)	11.5% (11.6%)
60代	15.6% (16.5%)	10.9% (11.0%)
70代	10.7% (10.3%)	7.0% (7.6%)

### 生活に喜びを与えてくれるものは何ですか?

生活に喜びを与えるもの 犬飼育者 (犬)

生活に喜びを与えるもの 猫飼育者 (猫)

### 生活に喜びを与えるもの

生活に喜びを与えるもの

飼育者	家族	ペット	趣味
犬飼育者	82%	80%	65%
猫飼育者	82%	78%	69%
ペット飼育者計	81%	68%	66%

## ペットとの共生効果

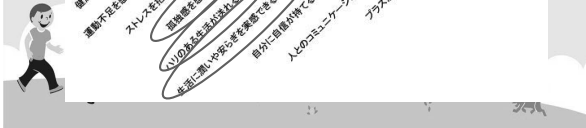
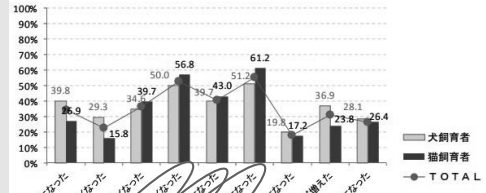


あらゆる年代・属性の方が効果を感じています  
すべての年代で良い結果が得られている



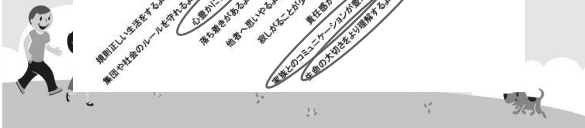
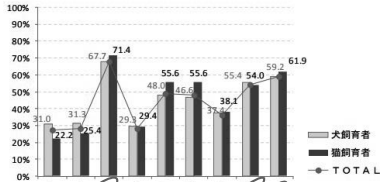
## ペットを飼う効果 自分について

ペット飼育の効果 自分について



## ペットを飼う効用 16歳未満の子供

ペット飼育の効用 16歳未満の子供について



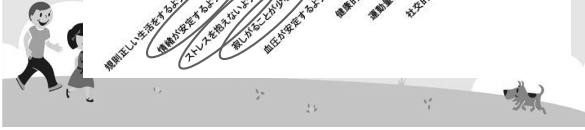
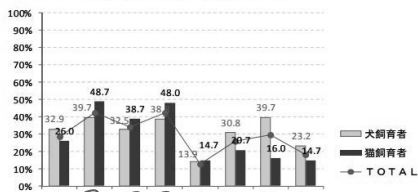
## ペットが与えてくれる『生きる元気』

- 愛くるしい仕草や表情で、いつも私達を和ませてくれる
- ペット飼育の効用は  
家族の一員として心を和ませてくれると共に
- ペットを飼うことで  
私たちの毎日の暮らしに“心と体の元気”を与えてくれる



## ペットを飼う効用 高齢者

ペット飼育の効用 高齢者(65歳以上)



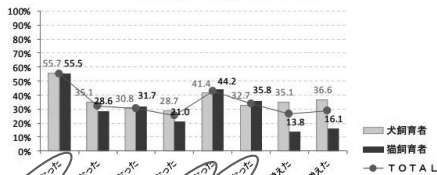
## ペットとの共生は 人の心身の健康 に良い影響を与える

- 近年の研究で、ペットとの触れ合いにより発生
- いわゆる「癒し効果」と呼ばれるものが  
気分的なものではなく  
生理学的根拠に基づいている
- 数多くの研究・報告がされるようになってきた



## ペットを飼う効用 夫婦関係

ペット飼育の効用 夫婦関係



## “ペットの癒し効果”を科学する ペット飼育は“高齢者の予防医学”にも効果的！

- ペットが人に与える効果について、よく「癒し」という表現が用いられる
- 「ペットが人の心を癒し、人の健康増進にも深く関わっているのではないだろうか」という疑問を科学的に検証する、研究が進められている

### 仮説

- 飼い主がペットと共に運動することによる健康への効果
- ペットそのものがストレスを軽減するという健康への効果



## 散歩による自律神経の変化

- 単独の散歩と犬との散歩を比較すると、**副交感神経活性は犬との散歩の方がより高かった**

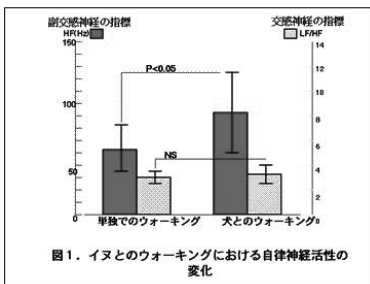


図1. イヌとのウォーキングにおける自律神経活性の変化

※ 鹿児島大学獣医学部 本園らによる

- 高齢者が日常生活を過ごす中で**犬の訪問を2回実施した**犬の訪問に一致し、かつ訪問時のみに**副交感神経活性値が高くなった**

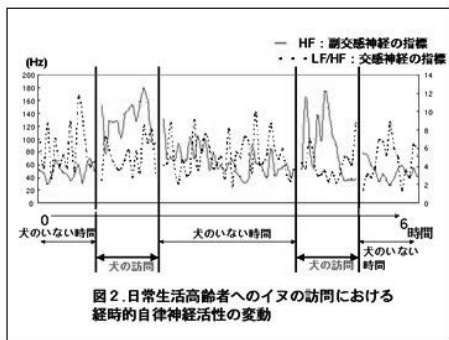


図2. 日常生活高齢者へのイヌの訪問における経時的自律神経活性の変動

犬が訪問した普通の生活時（非運動時）と犬との散歩時（運動時）を比較犬と過ごす非運動時の方が、副交感神経活性値は高く、交感神経活性値は低い

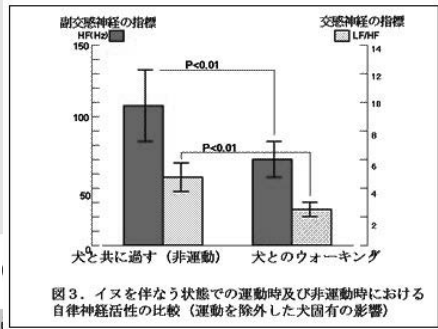
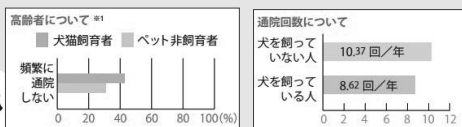


図3. イヌを伴う状態での運動時及び非運動時における自律神経活性の比較（運動を除外した犬固有の影響）

## ペットを飼うと、日常的な健康問題が減少

- 犬や猫を飼育すると、飼主の**通院回数**が**減り**医療費の削減につながる**大脳皮質の神経の活性化効果**があった
- 活動中の脳内の神経活性を計測「お座り！」と人が指示を出して犬がその言葉に従って座ったとき、大脳皮質の神経活性が上昇することが明らかになった
- うつ病の人に犬を抱っこしてもらったら同様に大脳皮質が活性化された



高齢者について<sup>41)</sup>

通院回数について

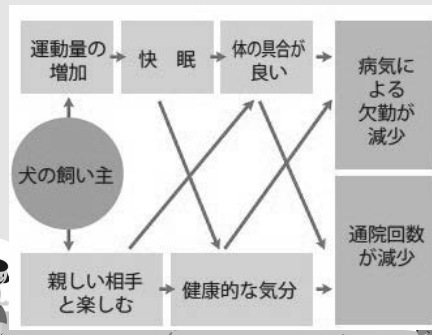
頻繁に通院しない

頻繁に通院する

犬を飼っていない人

犬を飼っている人

## 『ペットとの暮らしがもたらす様々な健康の効用』



## 海外の研究者からペットとの様々な共生効果について発表

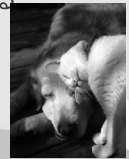
- 世話をする対象、愛撫する対象、安心感を得る、孤独感の軽減
- 仕事を作り、運動するための刺激となって規則的な生活を促進
- 動物に触れたり、触られることは、高齢者の孤独感や疎外感、ストレスの軽減に役立ち、情緒的に支え治療的に役立つ
- 動物をなでることの効果  
心拍数や血圧が安定し、鎮静効果がある。
- ペットの飼い主は通院回数・薬の使用頻度、高血圧、高コレステロール値、睡眠障害が少ない  
犬の飼い主：8%減少 猫の飼い主：12%減少。
- 7000人の心臓病リスクのチェックを受けた男性の調査結果  
男性の犬の飼い主は、トリグリセライドやコレステロール値が低い

## ペットと暮らすことで幸せホルモン（オキシトシン）がより活発に分泌

- ペットとの触れ合いにより発生

### オキシトシンは「幸せホルモン」

- リラクゼーション効果や安心・信頼といった感情をひきおこす効果
- このホルモンは、「人とペットの関係」を測る良い物差しになります。



### 犬は、なぜヒトを見るのか？



## オキシトシンの研究結果



- 犬が飼い主の目を見るようなトレーニングをする
- 犬と飼い主の関係はオキシトシン濃度で評価できる
- 飼い主の指示に忠実に従う犬との生活は、オキシトシンが頻繁に上昇



## 医療の中での動物の効果 アニマルセラピーとは

- ・動物とのふれあいにより
- ・心身の機能を高め、QOLの維持・向上を目指す
- ・日本の造語



### 【種類】

- 動物介在療法 (AAT: Animal Assisted Therapy)  
… 治療的目的、セラピストの介入
- 動物介在活動 (AAA: Animal Assisted Activity)  
… ふれあい、レクリエーション
- 動物介在教育 (AAE: Animal Assisted Education)  
… 命の大切さを学ぶ、生活科、総合学習

## 動物を介在させる効果

- 社会性の改善
- ストレスの軽減…オキシトシンの増加
- コミュニケーション能力の向上
- 表情の変化
- 活動性の向上
- 易怒的態度的変化
- 精神機能の安定…血圧低下
- 身体機能の向上



- ☠ 動物が「人の健康」に良い影響を与える事を否定する人はほとんどいない
- ☠ 科学的な検証は不十分…徐々に研究進められている



## 医療の中での動物の効果の現場報告

- ・高齢者はやさしい動物が近づくと注目し、笑顔の回数と会話が増加
- ・高齢者施設で同居犬と暮らすことによって  
離床を好まなかった高齢者

35%から1年後に4%に低下 (自主的に起床するようになった)

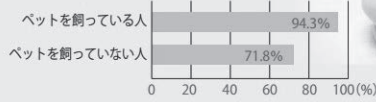


## ペットの飼育は、病気で療養中の患者さんの 治療・回復や精神的な癒しに効果的

- ・介助犬を連れてくる障害者の方が周りから微笑みや言葉をかけられやすい。<sup>※1</sup>
- ・軽い風邪や胃腸炎はペットを飼育している人の方が治りが早い。<sup>※13</sup>



### ■ 心疾患で入院し退院1年後の生存率<sup>※14</sup>



## 高齢者と身近な動物の関係について

- ・動物の世話  
自尊心を支え生きがいと安心感を生む  
身体的苦痛を和らげる  
孤独感や疎外感から離脱し望みを見いだす
- ・他言や反論のない話し相手
- ・軟らかい、温かい (動物たちは人と比較して3、4度程度体温が高い)  
愛らしい存在  
高齢者の情緒的な必要性を満足させ愛情の対象
- ・肩書きや年齢、貧富に関係ない愛情の対象
- ・希望の喪失や無力から立ち直らせてくれる
- ・生活のリズムを支え、社会的な接点を生み出す
- ・ストレスの減少、活気を生み責任感と協調性を育む
- ・高齢者にとって心を通わせ、愛し愛される友人を得ることが大きな生きがいとなる



## 高齢者にとって ペット飼育は心や体に元気と活力を与える

- ・血圧や脈拍が安定する
- ・病気の治癒効果を上上げる
- 延命効果をもたらす
- 寝たきり老人が改善 (40%→3%)
- 認知症予防
- ・笑顔が増える
- 疎外感をなくす
- ・生活にメリハリがつきリズムが生まれる
- ・やる気が出る
- お年寄り同士が以前よりよく話し合う
- ・安心感が得られる



## 動物が人に与える効果 地域社会で考える 「地域コミュニティ」の機能低下

- ・「地域の絆」の再生は急務の課題
- ・高齢者は近隣地域での交流機会が少なく、孤独死、社会的孤立、免疫機能低下  
交流機会・余暇活動の重要性

…高齢者が今後行いたい 運動の第1位 「ウォーキング」

### 同じ「歩く」を動作を伴う「犬の散歩」は「新型の余暇活動」

犬が喜ぶ・家人からの役割行動遂行に対して感謝される  
飼い主の活動を後押し・習慣化しやすい

散歩中の「犬」の存在…コミュニケーションの媒介、  
コミュニケーションのきっかけ作り出す

犬の散歩を通じて形成される ネットワーク

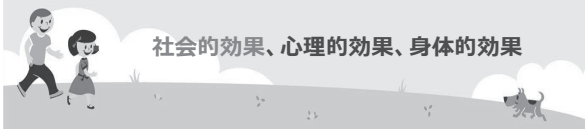
…飼い主自身の社会活動が活性化



## 動物が人に与える効果 地域社会で考える

- 動物がいることで人間同士のコミュニケーションが円滑に回れる  
 ペットを飼ったらペットを中心に家族の会話が増えた  
 動物には、社会を円滑に動かす力がある
- 人はペットに対し喜びや癒し、安堵感を感じますが、同時に責任感も感じます。
- 人間がペットとコミュニケーションを取ろうとする気持ちは、発語を増やすだけでなく、身体的にも血圧を下げ、中性脂肪値を下げる

社会的効果、心理的効果、身体的効果

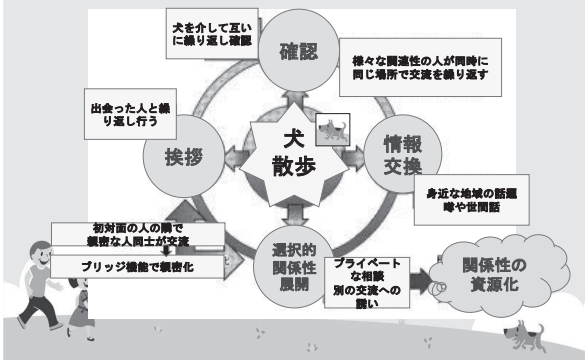


## 地域社会 にこそ ペット

- 現代社会では、個人差があります
- 年齢を増すと共に**社会との接点**が少なくなる傾向にある
- 一人暮らしの高齢者も増え、**孤立化**する高齢者の増加も社会問題
- 社交性の低い人でも  
 犬の散歩や、ペットの話題で、**地域との交流**が生まれる  
 新しい人間関係ができる



## 「犬の散歩」をきっかけとしたネットワークの資源化



## 散歩？ コミュニケーション？ どんな印象を受けますか？



## 良いことばかりではない！

- ペットを飼うことは、メリットの多い反面、**大きな責任**を負う
- 「**ペットが重い病気になったらどうしよう…**」  
 「**自分の身体が悪くなり、散歩やお世話ができなくなったら…**」  
 「**自分が病気で入院するようなことになったら…**」  
 「**ペットを最後まで飼育することができるのだろうか…**」
- 悪いことを考え始めたらキリがない
- 高齢者に限ったことではなく、若い人や家族がいる人にもあてはまる
- 前もった飼育計画が大切！



## 5 動物を飼う前に考えてほしい 「5つのこと」

- ①愛犬の老後のお世話は出来るか？
- ②愛犬のお世話や散歩、病気や怪我を考慮してるか？
- ③本当に飼育可能なサイズの犬種か？
- ④動物が病気や寝たきりになった時の交通手段はあるか？
- ⑤犬を飼うための経済的余裕はあるか？



## 参考文献

1. ペットフード協会調べ
2. Serpell J.A. 人の態に与えるペット飼育の効果14. WALL STREET JOURNAL, Oct 23, 1986
3. アーロン キャッチャー
4. Ashley Montagu 1971
5. アーロンキャッチャー、エリカフリードマン
6. Garry Jennings (オーストラリア)
7. 公益社団法人日本動物病院福祉協会顧問 19. Katcher et al. 1983 の論文 (JAHA) 業内裕子
8. 太田光明 (2013)
9. グッドマンら (Guttman, G., et al., 1985)
10. 伊澤 都 (2008)
11. AFV 時事通信配信ニュース (2012)
12. Edwards, NE & Beck, A.M. 2002
13. Katcher et al. 1983 の論文
15. シーゲル (Siegel, M., 1990)
16. ヒーデイス (Headley, B., et al., 1985)
17. アンダーソンら (Anderson, W.P., et al., 1992)
18. Edwards, NE & Beck, A.M. 2002
19. Katcher et al. 1983 の論文
20. WALL STREET JOURNAL, Oct 23, 1986
21. Mugford R, M'Comisky JG. In Anderson RS ed.
22. アニコム「家庭どうぶつ白書」
23. 環境省自然環境局総務課動物愛護管理室ホームページ「まもれますか？ ペットの健康と安全」(2008)

