

ねこと暮らすために知っておきたい10のこと。

THE FIRST CAT BOOK



かわいい、だけじゃない。
かかりやすい病気から、
意外と知らない注意点まで。
ねこといつまでも幸せに暮らすために
知っておきたい10のポイントを
井上舞獣医師とともに一冊にまとめました。

はじめてねこを飼う方へ。
ぜひお読みください。
長くねこを飼っている方も、
広めていただけたらうれしいです。



Toletta Cats

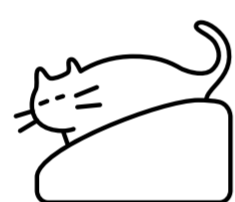
目次

CONTENTS



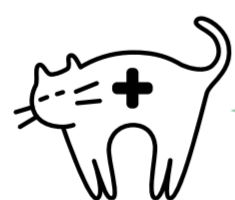
ねこ自身のこと

1. ねこの平均寿命は？
2. ねこはツンデレ？
3. 耳としっぽの感情表現



環境のこと

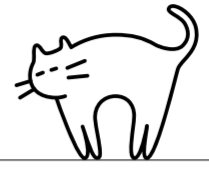
4. おうちの環境のこと
5. 快適なトイレ環境って？
6. ごはんのこと



健康のこと

7. ねこの健康診断
8. 肥満と体重減少
9. おしっこの病気①膀胱炎
10. おしっこの病気②腎臓病

1. ねこの平均寿命は？



まとめ

- ねこの平均寿命は約15歳
- 世界の最長寿ねこは38歳

ねこと暮らし始めると、
いつまでも元気で一緒にいて欲しいと思いますよね。

ねこの年齢を人の年齢に置きかえると、
ねこの1歳は人の18歳くらい。
その後、ねこの1年は人の4年に相当します。

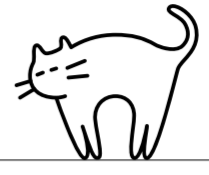
ペットフード協会の2020年の調査によると、
ねこ全体の平均寿命は15.45歳。
意外と短い、と思われる方も
多いのではないのでしょうか。

しかし、獣医療やフードなどの進歩で、
ねこの平均寿命はこの2-30年で、
大幅に伸びたとされています。

今までで史上最長寿のねこは、
アメリカのクリーム・パフちゃん、
なんと38歳だそうです。

元気で長生きの秘訣は、やはり日々の健康管理。
健康管理の中でも最も大切なのが、
おしっこのチェックと体重の管理です。
体重管理については、「8.肥満と体重減少」でも
お話ししていきます。

2. ねこはツンデレ？



まとめ

- 飼い主に対して深い愛情がある
- 飼い主を母親だと思っている？

ねこは私たち飼い主のことをどのように
思っているのでしょうか？

人間のことを大きなねこだと思っている、という説や
人間をねこの下僕だと思っている、
という説もあります。

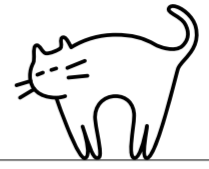
ねこは犬のように群れでは生活しない、
孤高のハンターなので、単独行動を好んだり、
ツンツンしているイメージがあるかもしれません。
しかし最近の研究では、ねこは飼い主に対して
深い愛情を持っていることがわかってきました。

また、家庭で暮らすねこは
飼い主を母ねこだと思っているとも考えられています。

ねこが鳴いてコミュニケーションする相手は
母ねこだけで、成ねこ同士では鳴いたりしないからです。
お腹が空いたときや甘えたいとき、
ニャアと鳴いておねだりするのは、
お母さんに甘えているのです。

いつまでもかわいい子猫として、
一生甘えさせてあげたいですね。

3. 耳としっぽの感情表現



まとめ

- ☑ 耳やしっぽで気持ちを伝えている
- ☑ 気持ちを読み解いて仲良くなろう

犬は嬉しいとしっぽを振るのは有名ですが、
ねこはどうでしょう？
実はねこも、耳やしっぽで気持ちを伝えてくれています。

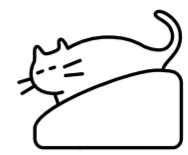
嬉しいとき、耳は上向き、ひげは前に向いていて、
しっぽはピン！と立っています。
そのまま私たちの足にすりすり。
最大の愛情表現ですね。

遊びたいとき、ひげは前を向き、
耳もピンとし、瞳孔はひらいてとっても可愛いお顔。
だんだん姿勢を低くしたら・・・
獲物に飛びかかる姿勢です！

緊張したり怖いとき、
耳は水平に向き、いわゆる「イカ耳」に。
瞳孔は細く、しっぽの位置は下がり気味。
逃げるか攻撃するかを考えているのです。

リラックスしているとき、
耳は自然に立っていてひげは脱力しています。
きちんと座り、しっぽで手をくるっと巻いて
隠していたら、安心している証拠です。
言葉でお話ししてくれないねこも、
私たちに多くを伝えてくれています。

4. おうちの環境のこと



まとめ

- 高いところや隠れ家スペースを用意してあげよう
- 食事とトイレスペースは分けよう

おうちの中で暮らすねこにとって、暮らしのしつらえはとても重要です。ねこがねこらしくいられるような環境が理想ですよね。

ねこの祖先は、くつろぐときに、樹上でゆったりと寝そべっていました。ジャンプ力が高いねこにとって、横よりも縦のスペースが大事だったりします。

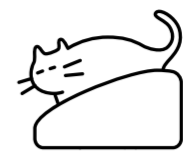
キャットタワーや棚などを工夫して、高いところからお部屋を見渡せるようなくつろぎスペースがあると、ねこは喜びます。

隠れ家スペースもとても重要です。すっぽり入って落ち着けるダンボール箱や、ねこちぐらなどを設置してあげるとよいでしょう。

また、キレイ好きなねこにとって、食事とお水、トイレスペースなどは分けたいもの。まとめて設置しないように、せめて3mくらいは離しておいてあげましょう。

爪とぎの設置も、家具などを守るためにも必須です。縦置きタイプと横置きタイプでは用途が違うため、スペースに余裕があるようなら、両方あるとよいでしょう。

5. 快適なトイレ環境って？



まとめ

- 静かで落ち着ける場所に設置
- こまめに洗って清潔を保とう

究極のプライベート空間であるトイレ。

ねこにとって快適な場所になっているでしょうか？

静かで、暑くも寒くもなく、
ゆったりと落ち着いてトイレができているか
確認してみましょう。

シャイな子の場合には、トレッタアプリの動画で
トイレ中の様子をチェックしてみるのもいいですよ！

また、ねこはとてもキレイ好き。

トイレが汚れていると、入るのを我慢したり、
そわそわと何度も出入りしたり、
健康に影響を及ぼすこともあります。

うんちをしたら、早めに拾ってあげましょう。

トイレは少なくとも1ヶ月に1回丸洗いすることを、
おすすめします。

なお、多頭飼育のご家庭では、

いつでもキレイな状態でトイレができるように、

「ねこの数 +1」が快適なトイレの数とされています。

健康のバロメーターである「おしっこ」は、
日々チェックを欠かさないようにしたいもの。

トレッタと一緒に、

より手間なくチェック・記録ができますよね。

6. ごはんのこと



まとめ

- 我が子の体にあったものを数種類知っておこう
- 子どものうちはおやつを試すのも○

ねこと暮らす上で最大限の愛情表現といえば、やはりごはんをあげること。美味しそうに食べてくれる姿は、私たちを幸せな気分にしてくれます。

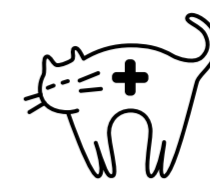
そこで気をつけたいのがごはんのチョイスです。最近では年齢やライフスタイルに合わせて栄養学的に考えられた良質なごはんがいっぱいあります。我が子の好みや、体にあったごはんを数種類知っておくとよいでしょう。

子ねこのうちであれば、食の好みを広げるために、様々なおやつを試してみるのもよいでしょう。好きな食べ物が多い子は、万が一病気にかかり食欲がなくなった時も助けになってくれるはずです。

もちろん、成ねこにもおやつを与えてよいですが、太り過ぎる心配も。体重や体型に合わせた適量を与えましょう。

一粒ずつ、狩に見立てて遊びながら食べてもらうなどコミュニケーションをとりながら食事の時間を楽しむのもおすすめです。食べるごはん、体は成り立ちます。ねこの健康のためにごはんにも愛情を込めましょう。

7. ねこの健康診断



まとめ

- 年1~2回は健康診断につれていこう
- 病院苦手な子は往診がおすすめ

ねこは、自分の体調不良を教えてくれません。
さみしい時はあんなに構ってというくせに。

とはいえ、体調管理は我々飼い主の大事なお役目です。
ささいな行動変化にも気づくよう見守り続けていても、
ねこの身体の中では、私たちでは気がつけない
何かが起こっているかもしれません。

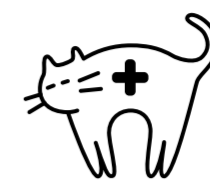
人間と同じように、ねこにも健康診断が必要です。
1歳を過ぎると、ねこは1年で、
人間の4年分の歳をとります。

若いうちは年1回、7歳を過ぎたら年2回。
毎年のプレゼントに健康診断に連れて行ってみては
いかがでしょうか。

動物病院に行くのがとても苦手、という子には、
往診の獣医さんに診てもらうことをおすすめします。
最近は往診をしてくれる動物病院も増えてきました。

我が子に合った、
キャットフレンドリーなヘルスケアの形を
探してみてください。

8. 肥満と体重減少



まとめ

肥満は寿命を短くする？

シニア期は体重減少に注意！

ねこも人も、大きな悩みの一つに、
体重のことが挙げられるのではないのでしょうか。
2018年の米国の調査では、
6割のねこは太り過ぎだったそうです。
「ぽっちゃりしたまんまるなねこがかわいい！」
なんて思っていないですか？

肥満はいろいろな病気*のリスクを高めるとともに、
気分も落ち込み、寿命を短くするとも言われています。
健やかな毎日のためには、
適正な体型の維持がとっても大切。

1歳をすぎても体重が増え続けるようなら要注意。
体重オーバーになりかけているかもしれません。
避妊・去勢手術を受けた子は、
特に太りやすいので要注意。

そして、シニア期に差しかかると
逆に体重が減ってってしまう子も多くいます。
最近アクティブに遊ばなくなったな、と思ったら
筋肉量が減ってきているかもしれません。
病気が潜んでいる可能性もあります。
体重減少がみられたら要注意！

シニア期の病気が関係していることもありますので、
かかりつけの獣医師に相談しましょう。

(*糖尿病、尿石、心臓病、肝臓病、骨関節炎など)

9.おしっこの病気①膀胱炎

まとめ

- ねこはおしっこの病気が多い
- 尿量やトイレ頻度のチェックが重要

ねこでもっとも気をつけたい病気は、おしっこの病気です。
なかでも気をつけたいのが膀胱炎。
年齢に関わらず若いねこでも発症することがあります。

原因は、
結石によるもの、細菌感染によるもの、
ストレスによるもの、不明なものなど様々です。
症状としては以下のようなものがあります。

- ・トイレに行く回数が増える（頻尿）
- ・不適切な場所での排尿
- ・陰部をしきりに舐めている
- ・トイレに入ったり出たり落ち着きなく繰り返す
- ・トイレの周りや排尿中に鳴く

膀胱炎は痛かったり違和感を感じたりするので
上記のような症状が見られたら、
早めに尿検査を行いましょう。

結石がある場合は、尿路に詰まってしまうと
命に関わることがあるので、
早めに受診してあげてください。
また、膀胱炎は再発する子が多いものです。
尿の回数や尿量などを、
日頃からチェックしてあげましょう。

10.おしっこの病気②腎臓病

まとめ

- 腎臓病は高齢ねこの8割が発症
- 早期発見が大切。
尿量の変化に気をつけよう。

全ねこが気をつけたい、腎臓のお話。

シニア期に差し掛かると、

覚えておいてほしいのが慢性腎臓病です。

ねこの祖先は砂漠地帯で暮らしていたため、
少量の水でも、濃いおしっこをすることで
生きていける身体を持っています。

そのため腎臓にかかる負担が大きく、
慢性腎臓病は高齢ねこの8割が発症する、
とされています。

一度腎臓の機能が失われると、元には戻りません。

早めに見つけてあげることがとても大切です。

腎機能が失われると、おしっこが薄くなり、
量も多くなります。

また、食欲がなくなり、体重が減っていきます。

尿量や体重の変化に気をつけて

日々チェックしてあげましょう。

少しでも異変を感じたら、かかりつけの動物病院へ。

また、定期的な健康診断で、

病気が見つかることもあります。

血液検査や尿検査、エコー、X線検査など、

必要な検査を獣医師とよく相談してみてください。

監修

Supervision



井上舞 獣医師

帯広畜産大学卒。
大学卒業後、ペット保険会社に勤務。
東京大学にて疫学を専門に博士号取得。
現在、ねこ医学会実行医院他。

ビジョン

Toletta Cats' vision

目指せ。 ねこの寿命、30歳。

自由で気ままで、マイペース。
ヒトのことなんて気にしない。
なーんてフリをしながらも、
あったかくてふわふわな愛をくれる、ねこたち。

この時間は決して永遠ではないけれど、
どうか一分でも、一秒でも長く、
君たちと一緒に生きていたいから。

Toletta Catsはキャットヘルスケアを習慣から変えていく。
テクノロジーとデータを駆使して
ねこも人がもっと幸せでいられるライフスタイルを
実現する。
いつの日か、15歳と言われるねこの平均寿命が
30歳になることを夢見て。

