

イヌの飼養が飼養者の健康に及ぼす影響

定期的な運動・身体活動の実施はメタボリックシンドロームを予防・改善し、健康の保持・増進に効果をもたらす。しかしながら日常生活で十分な身体活動や運動が習慣化している者は少ない。そこで本研究では家庭で飼養されているイヌに着目し、これまでのイヌの散歩と飼養者の身体活動増加の関連性の考え方に、さらにもう1つ「飼養者がイヌに精神的に依存している」という視点を取り入れた。我が国におけるイヌの飼養と飼養者の健康の関連性を明らかにすることを目的として研究を実施し、以下の新しい知見を得た。

- (1) ペットの種類に関わらず、ペットの存在や飼養に伴う生活の変化は男性飼養者の精神的健康に正の効果をもたらす。
- (2) 男性飼養者において、イヌの飼養は身体的活動の増加や社会的交流を促進する。
- (3) 肥満の者や中年期、高年期の者は身体活動量の増加を期待し、イヌの散歩を実施している。
- (4) イヌの飼養者は飼養に対する意識は高いが、イヌの肥満を過小評価する傾向がある。
- (5) イヌ散歩を実施しており運動量が増えたと主観的に評価している飼養者は、変わらないと評価している飼養者より男女共に1日あたり1,400歩、身体活動量が増加している。
- (6) イヌの散歩は人のみの普通歩行より歩行率が低くなり、飼養者とイヌ、双方に対して低強度の身体活動である。
- (7) イヌの散歩の15分間実施は1,000歩の身体活動量増加に寄与する。

イヌの飼養は飼養者の身体的健康（身体活動量）および精神的健康（活力）を促進させることが明らかとなり、イヌの飼養と飼養者の健康の関係には2つの側面があることが示唆された。1つは飼養に積極的に関わることで精神的健康と身体的健康に効果があること、もう1つは精神的健康と身体的健康への効果を期待して飼養者はイヌの飼養に関わっていることである。イヌの散歩は飼養者の身体的健康（身体活動量）を促進させるのみならず、精神的健康（活力）を促進させる共同身体活動でもあることが示唆され、飼養者とイヌ双方の健康寿命を伸ばすことが互いの身体活動の機会を作り出すことに影響している可能性が考えられた。イヌは若齢期における社会化や、しつけが行動に大きく影響するため、飼養者と共同で身体活動をすることに対する正の強化が、イヌおよび飼養者の健康づくりに大きく影響する可能性がある。飼養者にはイヌの健康が飼養者の意識に依存しており、認識を間違えると飼養者がイヌの健康に負の影響を及ぼす存在にもなり得ること、および、イヌのもつ行動特性が共同身体活動にもたらす効果には正と負があることを理解してもらうことが、人とイヌの健康づくりの鍵となると考えられた。