

2026/09/26 公開

老猫とストレス ― 中医学の「腎（じん）」から考える シニア猫との暮らし方

猫はとても繊細な動物です。年齢を重ねるにつれて心身のバランスを崩しやすくなり、若い頃には何でもなかったことがストレスの原因になることがあります。

中医学的には「腎」が関わっていると考えます



体力の低下、視覚・聴覚・嗅覚などの感覚の衰え、そして環境の変化への適応力の低下などを中医学の視点で見ると、生命活動の土台を担う「五臓（ごぞう）」の働きの低下、とりわけ
「腎（じん）」の衰えが深く関わっていると考えられています。

中医学における「腎」とは？

中医学でいう「腎」は、西洋医学の「腎臓」という一つの臓器だけを指す言葉ではありません。生命の根源的なエネルギーを蓄え、成長・発育・老化のすべてを支える、非常に重要な臓（ぞう）の概念です。

「腎」には「腎精（じんせい）」
と呼ばれる、生命活動の根源となる大切な物質が蓄えられています。腎精は、親から受け継いだ「先天の精」
と、毎日の食事から作られる「後天の精」の2つから成り立っています。

老猫の場合、加齢とともに先天の精は減り、消化吸収力の低下から後天の精も十分に作られなくなります。その結果、体を温める力や骨・関節・足腰を支える力が低下しやすくなります。この状態を「腎虚（じんきょ）」と呼びます。

老猫に見られやすい「腎虚」のサイン

【身体面でみられる変化の例】

足腰の弱り（ふらつき、震え、ジャンプ力の低下など）：腎は「骨」を司るとされ、骨や関節、足腰の力に関わります

冷え（寒がる、丸まって動かないなど）：
「腎」の「陽気（体を温めるエネルギー）」の不足も一つの原因となります。特に冬場や寒い時期に顕著になります。

むくみ（浮腫）：
水分代謝を調整するのも「腎」の働きの一つです。体内の水分代謝が滞りやすくなり、むくみが生じることがあります。

排泄の変化（尿量の増減、飲水量の変化など）：
これも「腎」による体内の水分代謝の調整機能が低下することと関わっています。

トイレの失敗（尿漏れや尿失禁、排泄困難）：
「腎」の働きの一つに、しっかりと引き締めて漏れないようにすることがあります。また足腰が弱ってしまってトイレまで、間に合わない、ということもあります。

軟便や消化不良：「腎」の衰えが消化吸収にも影響を及ぼすことがあります。

元気のなさ、目力の低下：腎精の不足により、活力や精神活動が衰えていると考えられます。

被毛や皮膚の変化（毛ヅヤの低下、乾燥、白髪の増加など）：被毛のツヤがなくなり、
皮膚が乾燥するといった状態が見られることもあります。脱毛や黒い毛色の子では、
白い毛が見られるようになります。

徘徊する、ぼんやりする、活動が鈍くなる：腎精の不足が脳の栄養不足につながると中医学では考えます

ワンポイント：これらのサインは加齢に伴う自然な変化であることもありますが、治療が必要な病気が隠れている場合もあります。「いつもと様子が違うな」と感じたら、早めにかかりつけの動物病院を受診しましょう。

「腎」の衰えがストレスにつながる理由

老猫の体にはさまざまな変化が起こります。中医学では、こうした「腎」を中心とする臓の衰えが心身のバランスを崩し、精神的な不安定さや行動の変化として表に現れやすくなると考えます。

【ストレスによる影響の例】

夜中に鳴く、不安そうに鳴く：不安感の高まりや、認知機能の変化が関係していることがあります。

食欲にムラが出る：消化吸収力の低下やストレスによる気の滞りが影響していることがあります。

過剰な毛づくろい：不安やイライラを紛らわせる行動の場合があります。

老猫のストレスをやわらげる暮らしの工夫

愛猫の変化に早めに気づき、暮らしの中で無理のない工夫を積み重ねることが大切です。

安心できる居場所づくり

部屋のすみなど静かな場所に「隠れられるスペース」を作ると、猫本来の習性に合った安心感を与えられます。

足腰にやさしい環境の整備

トイレの段差を低くしたり、よく使う場所への動線を短くしたりして、移動の負担を減らしてあげましょう。

温度管理の配慮

冷えは腎虚を悪化させる要因と中医学では考えます。冬場はペット用ヒーターや温かい寝床を、夏場は冷房の当たりすぎに注意し、愛猫が自分で快適な場所を選べる環境を整えましょう。

水分摂取とトイレの工夫

水飲み場やトイレを複数箇所に用意し、愛猫が一番行きやすい場所を選べるようにすると安心です。

愛猫のペースに合わせたふれあい

やさしいブラッシングや短時間の遊びで穏やかなコミュニケーションの時間を設けましょう。老猫は疲れやすいため、短時間・こまめがポイントです。

食事の工夫

食欲にムラがある場合は、1回の量を減らして回数を増やす、ウェットフードで水分補給を兼ねるなどの工夫を試してみましょう。食器の高さを見直し、首や足腰に負担の少ない姿勢で食べられるようにすることも大切です。

まとめ

老猫のストレスは、「腎」をはじめとする臓腑の機能低下と深く関わっています。加齢に伴う変化はどの猫にも訪れる自然な流れですが、日々の暮らしの中の小さな工夫で、愛猫の負担やストレスをやわらげてあげることができます。

愛猫の「いつもと違うかも」というサインに気づいたら、まずは生活環境を見直せるかどうか、少し考えてみてください。そして、気になることがあれば、かかりつけの動物病院に早めに相談することも大切です。

穏やかで心地よいシニアライフを、愛猫と一緒に歩んでいきましょう。

監修者：池田動物病院 / 名取孝江 先生

日本ペット中医学研究会 https://j-pcm.com/

↓研究会会員病院検索ページ↓

https://j-pcm.com/memberlist/