

17

腹巻き

便が出にくい、何日も出ないというときに気軽にできるのが、「お腹を温める」生活を中心がけること。

お腹の冷えは、腸の働きを悪化させる原因になります。慢性的な冷えが続くと自律神経のバランスが崩れて交感神経ばかり刺激されるため、腸の働きが低下。腸への血液量が低下すると腸管のバランスが悪くなるので、ますます便秘が悪化するのです。

そんなお腹の冷えには「腹巻き」が効果的。特に子どもは寝相が悪かったり、冷たいものをたくさん飲むなど、お腹の冷えやすい生活をしていることが多いもの。

たくさんさんの臓器が集まっているお腹を集中的に腹巻きで温めると全身が温かくなり、全身の血行もよくなります。特に腸は健康の要。季節を問わず、お子さんには腹巻きを一枚身につける習慣をつけましょう。