



## おなかが痛いとき、温めるのはどうしてなの

### おなかが痛くなる原因はいろいろ

おなかが痛いとき、思わずおなかに手を当てて、温めていることがあります。

しかし、おなかが痛くなるのには、いろいろな原因があり、温めてよいのは、からだがかえって、おなかが痛くなったときだけです。

病気など、ほかの原因でおなかが痛くなった場合、温めてはいけないこともありますので、注意が必要です。

### 体が冷えておなかが痛くなったとき

体が冷えると、食べた物の栄養を消化したり、吸収したりする、胃や十二指腸、小腸などの、体の中の内臓の温度も下がってしまいます。

胃や十二指腸、小腸からは、食べた物の栄養を消化したり、吸収したりするための、消化液や消化酵素が出ています。温度が下がると、そのはたらきがにぶったり、消化器官の動きを調節する、神経や筋肉もはたらきが弱ってしまい、正常のはたらきをしなくなってしまいます。そのため、体が冷えると、おなかが痛くなったりするのです。

ですから、体が冷えたことが原因で、おなかが痛くなったときには、温めるとよいのです。（監修・保志 宏）

