



こんにちは！印南町子育て世代包括支援センターです！！
今回は「腹帯」についてお伝えさせていただきます。

—— 知って得するまめ知識！ ——

腹帯は日本だけの古くからの風習で「5か月に入った戌の日」に神社で、安産祈願をした「岩田帯」を巻く風習があります。これは単なる縁起物ではなく妊婦さんの身体にも効果があると言われています。

ですが、今は「岩田帯」を巻いている妊婦さんを見るのが少なくなりました。

それでは、なぜ「戌の日」に巻くかご存じですか？

- ① 犬はお産が軽く、元気な赤ちゃんをたくさん産むから
- ② 犬は邪気を払い子どもを守ってくれる

という理由があることから「戌の日」に巻くと言われていました。

では、腹帯の効果についてお話ししましょう。

効果① お腹を冷えから守る

巻くことで冷え対策になります。これからの厳しい寒さの季節に適していますね。



効果② お腹を支える


巻くとお腹に安定感が出て動きやすくなります。

効果③ 腰痛の軽減と防止

赤ちゃんの成長と共にお腹が大きくなり、腰と背中に負担がかかります。巻くことで腰を正しい位置に維持し、痛みの軽減につながります。

腹帯を巻くことと思っている方は、必ずしも戌の日に巻かなくてはならないというものではないので、体調の良い時に行いましょう。

腹帯は日本古来の風習で、今では「岩田帯」のほかいろいろな種類があります。今回はそのいろんな腹帯の紹介をしたいと思います。現在検討されている方や、今使っているけど、これでもいいのかな？と悩んでいる方の参考になればうれしいです。

	利点	欠点
岩田帯	素材が面で肌触りが気持ちよくお腹の大きさに合わせて調節できる	巻く手間がかかり面倒 きちんと巻けていないとずれてくる
腹巻型	伸縮性があり着脱しやすく洗濯も楽	
ガードル型	ずれてこないお尻とお腹をまとめて保持できる	
骨盤ベルト	お腹の大きさに関係なく使用できる	症状によってサイズやベルトの種類が違うので適切な使い分けが必要

- * 妊娠経過にあわせて選びましょう
- 家にいるときはさらし
- 寝るときはゆったりゆめな腹巻
- 健診など外出するときはガードル
- 骨盤のゆるみや腰痛があるときは骨盤ベルトなど、状況にあわせて使い分けられます。



巻き方が分からない時はお気軽にお問合せください。

毎週木曜日9時～11時半（祝日を除く）にママサポサロンを開いていますのでぜひお越しください！
妊娠期のお悩み相談や産後ママとの交流もできます。

参考：別紙チラシをご覧ください

ちょこっとコラム⑭

乳幼児突然死症候群について

乳幼児突然死症候群（SIDS）はその名前のとおり、何の予兆や既往歴もないまま乳幼児が突然死に至る原因の分からない病気です。

令和元年には、全国で78名の乳幼児がこれで亡くなっています。

（乳幼児死亡の原因第4位）

また、この11月は「乳幼児突然死症候群対策強化月間」となっていました。これは、12月に発症が多くみられていることからだそうです。上のお子さんがある方は、これからの季節、十分に注意したいですね。第1子を妊娠されている方も今後のために読んでいただくと嬉しいですよ。

SIDSの予防法は確立していませんが、喫煙は大きな危険因子と言われています。ママ自身だけでなく、周りの方の意識も重要です。身近な人にたばこを吸う方がいたら、協力してもらえように声掛けも必要ですね。（参考：厚生労働省）

これらのことについて、厚生労働省からガイドラインが出ていますので、詳しく知りたいという方は同封のリーフレットからホームページにアクセスしてみてください。



<SIDSポスター>

また、役場住民福祉課においても身近な相談に応じていますので、お気軽にお問い合わせてください。