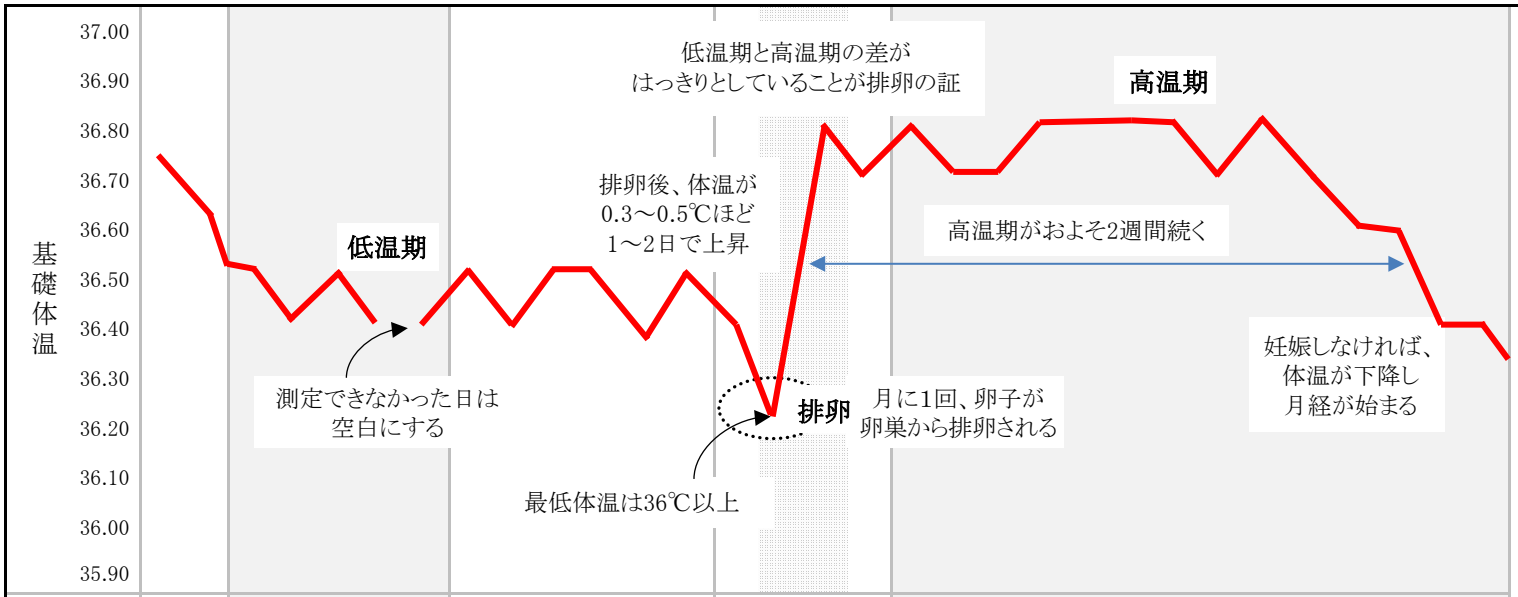
あなた自身の身体の状態を知るために基礎体温を測りましょう！



時期	月経期（生理中）							卵胞期（卵胞ホルモン）							排卵期			黄体期（黄体ホルモン）												
妊娠								← 妊娠しやすい時期 →										← 妊娠しにくい時期 →												
肌・気分	下腹部痛 腰痛、だるい 憂うつ							つややか 気分良好										むくみ、肌荒れ 頭痛、肩こり、イライラ乳房の張り、集中力低下 気分の落ち込み ※												
体重																														
月日	6/2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	7/1	2
曜日	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火
記号			×	×	×	×	×									＋	＋														×
周期			①	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	1
備考	月経初日を「1」として数えて記入する。次の月経が始まる前日までの日数が周期である。25～38日ぐらいが正常である。							備考には、測定状況、体調や身体の変化、過労や寝不足、薬を服用したなど、いつもと違うことがあれば、記録する。例えば、不正出血、下腹部痛、発熱、飲酒、寝不足、寝坊等。																								

※症状には個人差があります

【基礎体温とは･･･】

- 朝、目覚めたときの安静時の体温を指します。
- 女性ホルモンの影響を受けて、女性の体温は低温期と高温期の二相に周期的に変化します。この変化は排卵の証でとても重要です。
- 心身のリズムパターンを知ることが出来ます。根気強く測定を続けることが大切です。
- 正常な基礎体温は左のグラフのようになります。
- 専門医の判断や治療方針に役立ちます。

【専門家への相談のめやすは･･･】

下記のような傾向がみられるときは、婦人科または健康センターで相談しましょう。

◇ 低温期と高温期がはっきりしない
◇ 高温期が10日間以上続かない、または、2週間以上続く
◇ 月経周期が短い･長い･不規則など
◇ 3ヵ月以上月経がない
◇ 不正出血がある
◇ 月経血の量が極端に少ない、あるいは多い
◇ 月経痛が強い、随伴症状※が強く日常生活に支障を感じている

【心がけたいこと】

❀栄養バランスの取れた食事、十分な運動と睡眠、ストレス解消、体を温める等はとても大切です。生活習慣を見直しましょう。
❀平熱を36℃以上に保ちましょう。

【基礎体温の測定･記入方法】

❀専用の「婦人体温計」を枕元に準備します。（婦人体温計は普通の体温計とは違い小数点以下2桁まで測定出来る体温計です）
❀朝、目覚めたら起き上がらずに布団の中で、舌の裏に体温計を入れ、口腔内で測定します。
❀毎日同じ時間帯に測るのが理想ですが、無理な場合、目が覚めたらすぐ測ればOKです。
❀記号欄に、月経× 不正出血▲ おりもの＋等の任意の記号を記入します。
❀生理管理アプリなどの利用もお勧めです。基礎体温と心身の状態を記録してセルフケアの参考にしましょう。

大妻女子大学健康センター