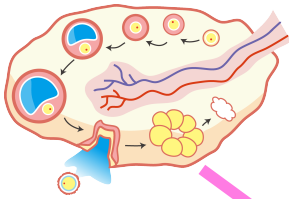
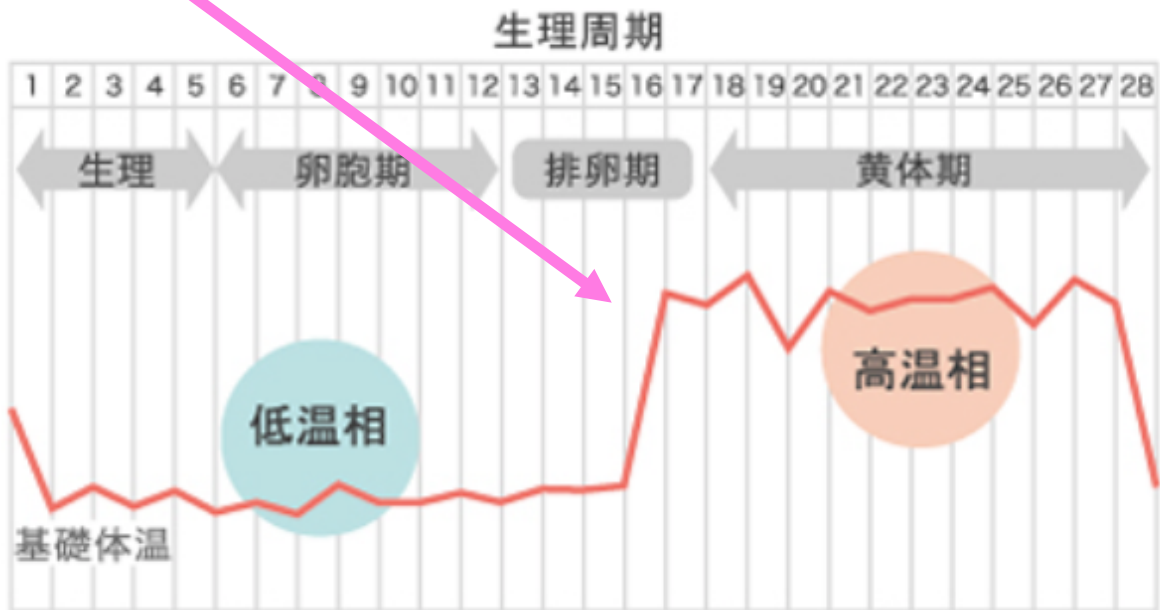


基礎体温表の記録について

基礎体温表の記録は、自分の生理の性格を知るための、最も簡便かつ侵襲の少ない検査です。人間の体で、全く何もしていない時の体温を基礎体温と呼び、排卵後に分泌されるプロゲステロンというホルモンが基礎体温を0.3~0.5℃程度上昇させる仕組みを利用し、排卵時期や高温期の持続期間を知る事ができます。



排卵後の黄体から、プロゲステロン（黄体ホルモン）が産生され、体温を上げる



準備するもの

➤ 基礎体温計

通常の体温計ではなく細かい体温の変化を測る事ができるものです。水銀タイプ・電子タイプがあり薬局やネットで購入できます。

➤ 基礎体温表

体温を記録する表です。ネットでダウンロードすることもできますし、アプリ等でも記録が可能です。さらに基礎体温計の中には、自動で記録できるものもあります。

基礎体温の測り方

目が覚めた瞬間の体温を口腔内で測定します。
枕元に基礎体温計をおいて就寝して下さい。



お目覚め



寝たままで、お口に
くわえて体温測定



きちんと体温確認

正確な基礎体温に影響を及ぼすもの

- 前日のアルコール飲酒
- 夜更かし
- 目が覚めた後動いてしまう

Point

毎日正確に基礎体温を測るのは中々難しいですが、2-3日に1回は早めに就寝して、なるべく正確な基礎体温を測るというような気持ちで継続して下さい。基礎体温表は少なくとも3ヶ月程度記録を続けると、自分の生理の間隔を知ることができ、生理不順や妊娠に対しての対策が立てやすくなります。