

# 基礎体温表 *Basal Body Temperature*

年月										年月											
日										日											
曜日										曜日											
月										月											
火										火											
水										水											
木										木											
金										金											
土										土											
日										日											
月経周期										月経周期											
OV	℃																			℃	OV
4	.2																			.2	4
3																					3
2	.1																			.1	2
1																					1
30	37.0																			37.0	30
9																					9
8	.9																			.9	8
7																					7
6	.8																			.8	6
5																					5
4	.7																			.7	4
3																					3
2	.6																			.6	2
1																					1
20	36.5																			36.5	20
9																					9
8	.4																			.4	8
7																					7
6	.3																			.3	6
5																					5
4	.2																			.2	4
3																					3
2	.1																			.1	2
1																					1
10	36.0																			36.0	10
9																					9
8	.9																			.9	8
7																					7
6	.8																			.8	6
5																					5
4	.7																			.7	4
3																					3
2	.6																			.6	2
1																					1
0	35.5																			35.5	0
出血	多い																			多い	出血
	普通																			普通	
症状	少ない																			少ない	症状
	下腹部痛																			下腹部痛	
	乳房痛																			乳房痛	
	イライラ																			イライラ	
	性交																			性交	
備考																			備考		

# 基礎体温表

## Basal Body Temperature

基礎体温 (BBT: Basal Body Temperature) とは、安静な状態で測った体温のことで、通常は朝目を覚ましたすぐ後に測定したものです。基礎体温を毎日測り記録することで、排卵の有無、ホルモンの状態、月経周期、体調の変化などを知ることができます。基礎体温は女性の健康管理にとっても役立つバロメーターなので、是非、毎日測って記録しましょう。

### 基礎体温の測り方

#### ● 体温計

基礎体温の変動はわずかなので、精密に測ることのできる専用の体温計 (婦人体温計) を必ず用意して下さい (普通の体温計では基礎体温は正しく測れません)。婦人体温計には水銀式と電子式のものがありますが、どちらでも構いません。

#### ● 測定時刻

朝目を覚ましたすぐ後に、起き上がらず布団の中で測ります。毎日同じ時刻に測定するのが理想ですが、必ずしもその必要はありません。

#### ● 体温計の使い方

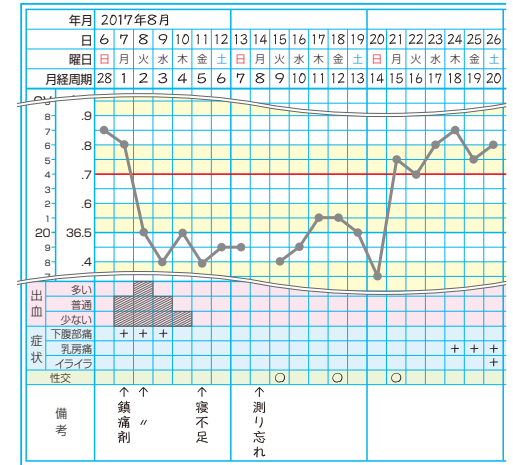
体温計先端の測温部を舌の裏の奥まで入れ、中央の筋に当てます。その状態で軽く口を閉じ、体温計に定められた時間待ちます (詳細は使用される婦人体温計の説明書をご参照下さい)。

#### ● 測定日

基礎体温は1日だけ測っても意味がありません。毎日測定し、その変化を見ることで初めて役立ちます。なお、測り忘れた日があっても、次の日から続けて下さい。

### 基礎体温表のつけ方

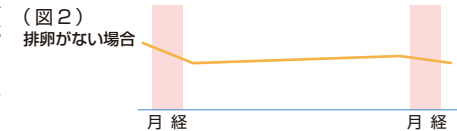
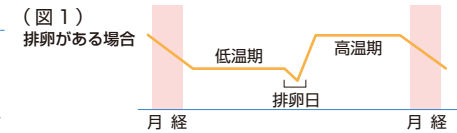
- 年月日と月経周期を記入します。月経周期は月経開始日が第1日で、次の月経開始日の前日が最終日になります。
- 毎朝、基礎体温を測定し記録します。なお、測り忘れた日があった場合には、その日の分は空欄にしておいて下さい。
- 月経のときは、その日の出血量に応じてマス目を塗りつぶして下さい。月経以外で出血が見られた場合も、同じように記入して下さい。
- 「下腹部痛」「乳房痛」「イライラ」のような症状があったら、症状の欄に「+」を記入して下さい。
- 性交を行った日には「○」を記入して下さい。
- 風邪、薬、疲労、睡眠不足などは、基礎体温にも影響します。これらのことや、日常生活でとくに変わったこと、体調に変化があった場合には、備考欄に記入して下さい。



### 基礎体温から分かること

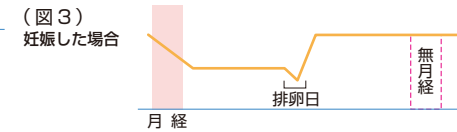
#### ● 排卵の有無や排卵日の目安

排卵がある場合、排卵後に基礎体温は上昇します (36.7°C以上が目安)。このため、月経周期の前半は低く (低温期)、後半は高い (高温期)、2相性を示します (図1)。そして、月経が始まる頃に体温は下降します。排卵日は低温期の最終日付近になります。月経があっても排卵がないときは、基礎体温は2相性にならず1相性になります (図2)。



#### ● 妊娠の有無

妊娠すると高温期が持続し、月経も起こりません (図3)。



#### ● ホルモン分泌の異常の有無

高温期の期間は通常約2週間ですが、この期間が短かったり、体温の上下が著しい場合は、ホルモン分泌に異常のある可能性があります。