



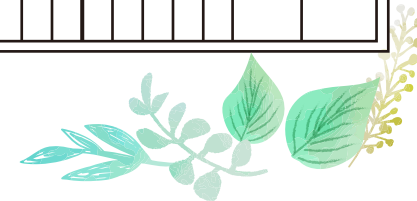
# Miyake Clinic Group

氏名 \_\_\_\_\_

**【記号】**

《月経》	《性交》○	《おりもの》
月経量：ほんの少し		普通 十
少し	／	少し多い 卅
普通	×	多い 卅
多い	※	

年																														年
月																														月
日																														日
月経周期																														月経周期
OV	℃																													F
5																														.1
4	.2																													<b>99.0</b>
3																														.9
2	.1																													.8
1																														.7
30	<b>37.0</b>																													.6
9																														.5
8	.9																													.4
7																														.3
6	.8																													.2
5																														.1
24	.7																													<b>98.0</b>
3																														.9
2	.6																													.8
1																														.7
20	.5																													.6
9																														.5
8	.4																													.4
7																														.3
6	.3																													.2
5																														.1
4	.2																													<b>97.0</b>
3																														.9
2	.1																													.8
1																														.7
10	<b>36.0</b>																													.6
9																														<b>96.5</b>
8	.9																													.4
7																														.3
6	.8																													.2
記号記入欄																														
備考																														備考



## 基礎体温

基礎体温とは体の活動が最も少ない睡眠中の体温のことで、朝目覚めてすぐ体を動かす前に測る体温のことです。測定することによって、貴重な体の情報を得ることができます。女性ホルモンが正しく働いて排卵している場合は右のような2相性の曲線になります。妊娠可能な排卵期は通常、月経開始後12~16日頃です。排卵日を予測して性交のタイミングをとりましょう。

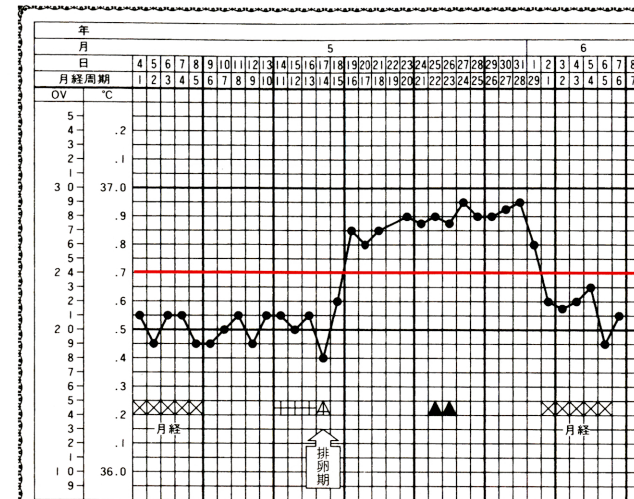
## 月経周期

月経開始日より次の月経開始日前日までの期間をいいます。  
月経開始日を1として、次の月経開始日が再び1になります。  
測定のポイント

- ① 夜寝る前に婦人体温計を枕元に置いておき、目覚めたらそのまま動かず布団の中で測ります。
- ② 毎日同じ時刻に測るのが理想的ですが、測れなかったり測る時刻がずれたり、体調が悪いときはそのことをメモしておきます。
- ③ 体温計の検温部分を舌の下に入れて口を閉じて測り、値をメモしておきます。
- ④ 体温表のその日の欄に記入し、前日の点と結んでグラフにします。測れなかった日は空欄にしておき、線は引きません。

## コラム

- ・婦人体温計はわずかな体温の変化を読み取れるようになっています。
- ・誤差もありますので、神経質にならず余裕をもって測定しましょう。
- ・低温相と高温相の差は0.3℃以上あれば正常です。
- ・通常高温相は10日以上続きますが、短ければ黄体機能不全が疑われます。
- ・低温相が続き、高温相がみられないまま月経になる場合は無排卵周期症の可能性がります。
- ・高温相が3週間以上続いた場合は、妊娠の可能性がります。



MEMO