



基礎体温とは？

基礎体温とは睡眠中に心も体も安静にしているときの、生命を維持していくために最低限必要な体温のことです。

ただ、眠っているときの体温は測れないので、朝、目が覚めてすぐの、体を動かす前の体温で代用します。



基礎体温の測り方

基礎体温の高低差は、大体 $0.3^{\circ}\text{C}\sim 0.5^{\circ}\text{C}$ 程度なので、風邪のときなどに熱を測る通常の体温計ではなく、**小数点以下2桁まで測れる婦人用体温計を用意しましょう。**

STEP 1 ▶ 準備

就寝前に基礎体温計を枕元に準備しましょう。

安静時の基礎体温をなるべく正確に測るため、目を覚ましたらすぐに測れるように手の届きやすいところに用意してください。

STEP 2 ▶ 測り方

朝目覚めたら動かず寝たまま測定をしましょう。毎日同じ時間に測るのが望ましいです。

基礎体温は口の中、さらに舌の裏側で測ります。

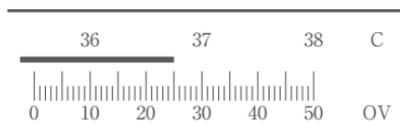
基礎体温計の先を、舌の裏の中央にあるすじの左か右のくぼみに当てて測り終えるまでじっとしておきましょう。機器によって異なりますが、より正確に測るためには5分以上の計測をお勧めします。



STEP 3 ▶ 度目の読み方

摂氏度の場合は婦人体温計の左から $36\cdot 37\cdot 38$ 度と読みます。1度の間を20等分してありますので2メモリ1分になります。

したがって図の場合の体温は 36 度 7 分 5 厘となります。



OVメモリの場合は 33.5 度と 38 度の間を50等分してありますから1メモリが1となります。したがって図の場合の体温は 25 と読みます。

STEP 4 ▶ 記録をしましょう

測定できたら、忘れないうちに記録しておきましょう。

その際、体調で気になることを、メモで残しておくとも良いでしょう。



基礎体温以外に記録が必要なこと

- 前日にお酒や薬を飲んだり、夜更かしなどをすると、翌朝の体温に影響が出ることがあります。また、計測時間のズレや風邪や体調不良の場合も同様です。
このような時は、基礎体温と一緒に記録を残しておきましょう。
- 月経や排卵などの月経周期に関することを記録しましょう。
記録すべき項目：月経・不正出血・性交・中間痛・中間期帯下感



中間期帯下感と中間痛とは？

中間期帯下感：おりもの。排卵が近づいた印。排卵日の3日前または5日前から水様、透明でトロとした卵の白身のようなおりものが増えることをいいます。

中間痛：排卵痛。排卵日と思われる日に一過性的な下腹痛を感じることをいいます。



標準的な基礎体温の推移は？

ホルモンバランスが安定していれば、基礎体温は概ね右記のような低温期/高温期の2相になります。

低温期と高温期の差は大体 0.3°C ～ 0.5°C となり、 36.7°C より低いか高いかが高温/低温の基準として参考になります。月経の終わりをころから排卵前にかけて低温期、排卵後から次の月経にかけてが高温期となります。

標準的な基礎体温推移



❗ 無排卵性月経の疑いあり？

図のように低温期と高温期の体温に差がない場合には、月経がきていても排卵していない可能性があります。

高温期がない



全体的に安定しない



❗ 妊娠の可能性あり？

妊娠している場合には、排卵後に高温期になったまま月経予定日になっても体温が下がらず高温期が続きます。