

## 【基礎体温について】

基礎体温は、月経から排卵までの卵胞期は低い状態にあり（低温期）、排卵後に高くなる（高温期）と言われています。なぜかと言うと、排卵した後に黄体から分泌されるプロゲステロンは体温を上昇させる作用があるからです。もし妊娠が成立した場合、プロゲステロンが分泌され続けるため高温期が続いていきます。一方で妊娠が成立しなかった場合は、黄体の寿命である2週間が過ぎるとプロゲステロンが低下するので体温も低くなるというわけです。つまり、排卵がなければ体温は上昇しないため低温期のままということになります。ですから、基礎体温を測定することによって排卵の有無を推測することができるのです。見かけ上は月経がきていても、実は無排卵である場合もあります。無排卵の状態が何年も続くと、将来的に不妊症になったり、子宮体がんのリスクが上昇する可能性もあります。この手帳をきっかけに、基礎体温を記録する習慣をつけましょう。

## 基礎体温の正しい測り方

基礎体温は、つい測定を忘れてしまって少しくらいデータが抜けても、それなりに判断することは出来ます。大切なのは、なるべく続けてみることに！

### 1.朝起きて、すぐに測定!

目が覚めたらなるべく動かず、横になったままの安静な状態で体温を測ります。体温が安定する朝、なるべく同じ時間帯に測ることがベストですが、少しくらいバラつきがあっても大丈夫。



### 2.舌下(舌の付け根)で測定!

舌下の中央のすじの両側が正しい検温位置。口腔粘膜内は、基礎体温の変動が起こりにくいので、より正確に計測できるのです。

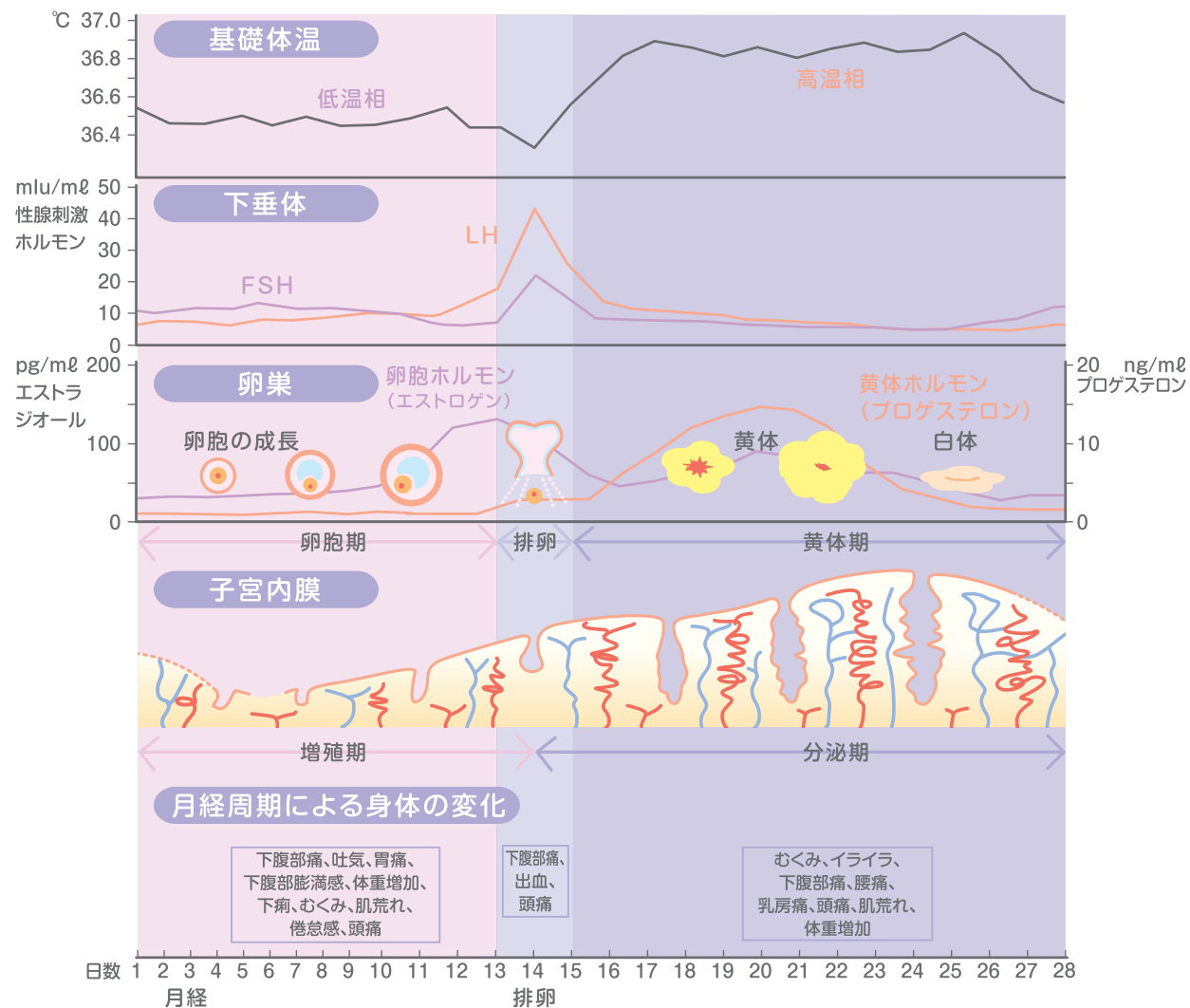


### 3.基礎体温計で測定

わずか0.3~0.5度の中で揺れ動く繊細なリズムを知るため、少数点第2位まで測定できる精度の高い基礎体温計で測りましょう!



# 【参考】基礎体温とは？.2



月経周期と基礎体温の変化