

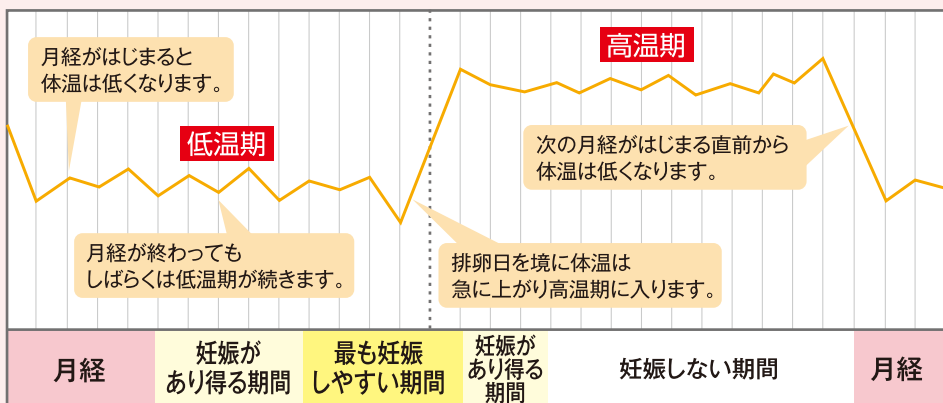
● 基礎体温表について (からだのリズムがわかります)

基礎体温は安静時の体温で、“自分の体を写す鏡”と言われており、からだのリズムやホルモンの働きを知ることができます。おおむね低温期と高温期の二層性を描いていけば、正常な基礎体温といえます。

基礎体温表からわかること

- 1 きちんと排卵があるかどうか
- 2 毎月のパターンから排卵日の予測ができる
- 3 女性ホルモンが分泌されているかどうか
- 4 妊娠の可能性

標準的な基礎体温のパターン



- ・二層性に分かれている (低温期・高温期)
- ・生理は5日~7日くらい
- ・高温期は12日~15日
- ・低温期から1~2日でスムーズに高温期に移行する
- ・低温期と高温期の体温の差は0.3~0.5℃

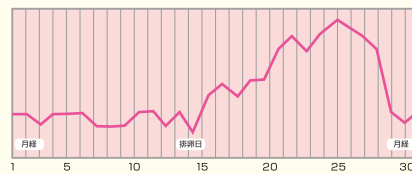
不妊症の方は全体的に基礎体温が低く、35℃台という傾向にあります。これを改善しないまましていると、代謝の低下やホルモンバランスの乱れなどをひき起こし、生殖機能も低下させる結果となります。お母さんが冷えてきているということは、お母さんの中にいる赤ちゃんは冷たいところで育たなければならないこととなります。赤ちゃんのためにもぜひ温かい場所を用意してあげたいですね。

こんな基礎体温表は要注意！



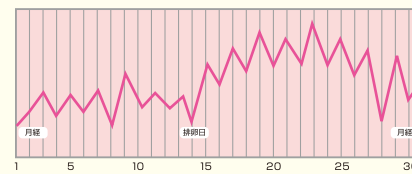
タイプ別基礎体温表

① 高温期への移行に時間がかかるタイプ



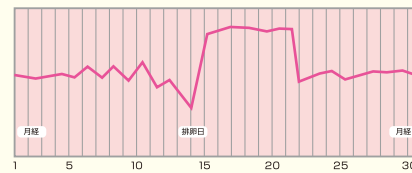
高温期への移行に3日以上かかる場合は多嚢胞性卵巣(PCOS)など排卵障害の可能性がります

② ガタガタして変動が激しいタイプ



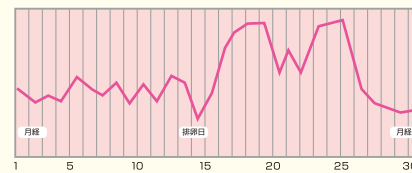
高プロラクチン血症が疑われます。不規則な生活や睡眠不足など生活習慣に問題があります

③ 低温期が長く、高温期が短いタイプ



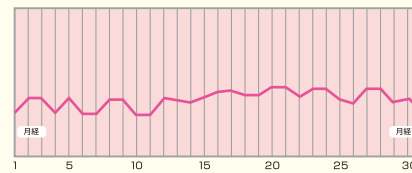
卵胞の発育が悪く、着床しにくい状態です。黄体機能不全や排卵障害が考えられます

④ 高温期が不安定タイプ



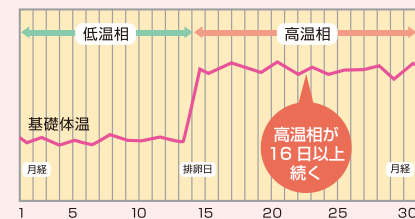
高温期なのに体温が下がる場合は黄体機能不全が疑われます

⑤ 高温期がないタイプ



一相性の基礎体温 無排卵、無月経の場合にみられます。多嚢胞性卵巣(PCOS)が疑われます

⑥ 妊娠した場合



高温期が16日以上続きます