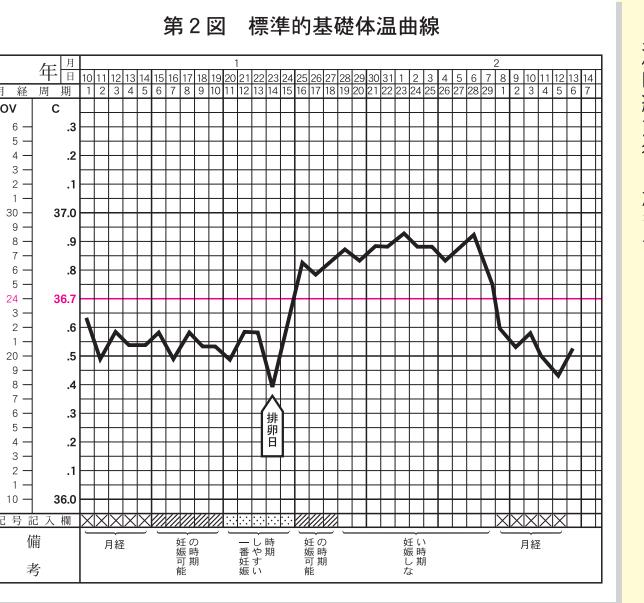


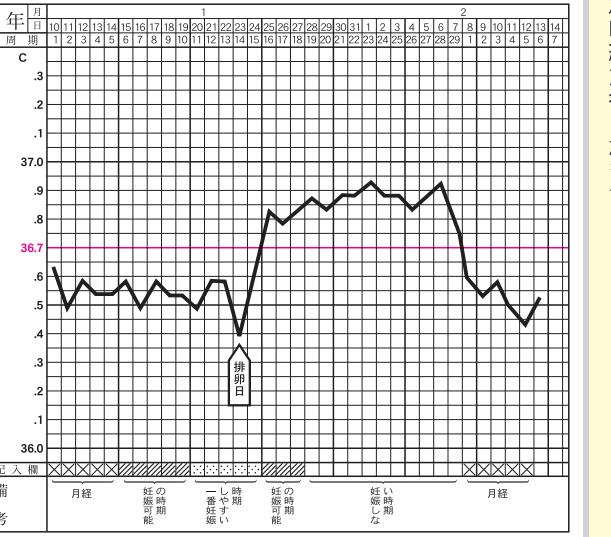
# 基礎体温表

産科・婦人科  
めぐみクリニック

〒920-0226 金沢市粟崎町1-41-1 TEL(076)237-1135 FAX(076)237-1186  
E-mail megumi@megumi.or.jp URL http://www.megumi.or.jp/



第2図 標準的基礎体温曲線



第1図

一晩ぐつすりじよべて、翌朝日がさめたり、そのまますぐ床の中で口中にて測った体温をいいます。この基礎体温を毎日正確に測つて、裏面のグラフ（基礎体温表）に確実に記入していくと、成熟期の女性のみにみられる特有の曲線（基礎体温曲線）が得られます。

以下、順を追つて説明します。

## I 基礎体温の測り方

1 どんな体温計を使つたら良いか  
基礎体温を正確に測るには、できるだけ「婦人用温計」を使うことが必要です。

## 2 いつ測るか（検温時間）

朝日をさましたらすぐ床の中で測ります。これを毎朝続ける訳ですが、この毎朝測る時刻はだいたい午前6時から8時までの間の一一定の時刻に定めておくことが大切です。いつもの時刻より早く測れば低く遅く測れば高くなります。

## 3 何分間測るか（検温時間）

口中（舌の下）に婦人用温計の水銀球の部分を入れて、□をつけたり、正確に5分間測ります。

## 4 体温計の読み方

C（摂氏）度の場合ば、婦人用温計では1日盛が5厘、2日盛が1分ですから第1図は36度6分5厘となります。OV目盛の場合は1日盛が1度から第1図は23度となります。

## 1 年、月、日欄の記入

基礎体温を測つた年月日を記入します。

## 2 月経周期欄の記入

月経の始まった日を1とし、2日目を2、3日目を3といふように順番に書いていき、次回月経の始まる日の前日まで続けます。高溫期ついで次回月経の始まつた日は再びその日を1とし、次々回の月経の始まる前日まで2、3、4、5…と続けていきます。

これにより月経周期が何日型であるかがわかります。

## 3 体温欄の記入

毎朝正確に測つた体温を、温度（CまたはO）を表わす目盛線上に黒点をつけて、その日の黒点と前日の黒点を線で結んでいきます。

## 4 記号記入欄の記入

月経の日は×印、不正大量出血は▲印、不正少量出血は△印を赤で記入します。

なお、中間痛は□印、中間期帯下感のあつた場合は十印を記入します。

性交のあつた日は○印を記入します。

## 5 備考欄の記入

基礎体温に影響するような参考事項、例えは不眠、風邪などの熱の出るような病気になつた時、特別なホルモン剤を使用した時などは、必ずこの欄に記入しておくことが大切です。

このように記入しておくと第2図のような基礎体温曲線が得られます。

## II 基礎体温表のつくり方

### 1 正常（排卵性月経）の型

第3図のような型が正常型です。2相性曲線といつて、1月経周期内に低温期と高温期の2つの相をはっきりと読みとれるのが特長です。すなわち、イ 月経開始同時に曲線は下がり始めます（下降期）。ロ 月経終了時から特定期間（月経周期の前半）は、36.7度C（O目盛で24）以下の低温期が続きます。

ハ 体温が更に少し下る時期（月経周期の中間）があり、曲線は一寸落下（ドロップ）します。これが排卵日です。

二 排卵日を過ぎると曲線は急に上昇して、特定期間（月経周期の後半）以上（O目盛では24）36.7度C（O目盛では24）以上の高温期が続きます。

ホ つぎの月経が始まる少し前の日から、高温期の曲線は再び下がり始めます。

二 無排卵性月経の型

第4図のようないつて1相性曲線といつて1月経周期内は必ず低温期です。また、排卵兆とされる中間期にみられる曲線の落卜もあります。

ホ 第5図のようないつて1相性曲線といつて1月経周期内は必ず高温期です。また、排卵兆とされる中間期にみられる曲線が落卜すあります。

ホ 第5図 妊娠した場合

第4図 無排卵性月経型（1相性）

第5図 正常型（2相性）

## III 基礎体温曲線の基本

基礎体温曲線の代表的な型を3種類示します。

第3図のようないつて1月経周期内に低温期と高温期の2つの相をはっきりと読みとれるのが特長です。すなわち、イ 月経開始同時に曲線は下がり始めます（下降期）。

ロ 月経終了時から特定期間（月経周期の前半）は、36.7度C（O目盛で24）以下の低温期が続きます。

ハ 体温が更に少し下る時期（月経周期の中間）があり、曲線は一寸落下（ドロップ）します。これが排卵日です。

二 排卵日を過ぎると曲線は急に上昇して、特定期間（月経周期の後半）以上（O目盛では24）36.7度C（O目盛では24）以上の高温期が続きます。

ホ つぎの月経が始まる少し前の日から、高温期の曲線は再び下がり始めます。

二 無排卵性月経の型

第4図のようないつて1相性曲線といつて1月経周期内は必ず低温期です。また、排卵兆とされる中間期にみられる曲線の落卜もあります。

ホ 第5図 妊娠した場合

第4図 無排卵性月経型（1相性）

第5図 正常型（2相性）

## IV 基礎体温曲線の応用

### 1 排卵日がわかる

基礎体温だけでも100%完全に避妊の目的を達成するには、月経後より禁欲を始め、低温期中は勿論のこと、高温期に移行してから3日目までの間禁欲を続けます。その理由は精子は3日以上受精能力のある場合があり、卵子も48時間位生きていることがあります。

### 2 妊娠を希望する場合

排卵日の3日前から、排卵日の翌日までの5日間が妊娠しやすい時期です。その理由は射精後の精子の授精能力は多くは3日位であり、一方排卵後の卵子の生存期間は24時間位であるからです。

### 3 妊娠したかどうかを知ることができる

基礎体温だけでも100%完全に避妊の目的を達成するには、月経後より禁欲を始め、低温期中は勿論のこと、高温期に移行してから3日目までの間禁欲を続けます。その理由は精子は3日以上受精能力のある場合があり、卵子も48時間位生きていることがあります。

### 4 次の月経がいつくるかがわかる

月経周期は人によつてほぼ一定しています。正常な型では排卵日からほぼ2週間目に次回月経が発来します。

### 5 次の月経がいつくるかがわかる

月経周期は人によつてほぼ一定しています。正常な型では排卵日からほぼ2週間目に次回月経が発来します。



記号 月経× 不正出血(大量▲ 少量△) 中間痛口 中間期帯下感+ 性交○

( 才) 妊 回 産 回 カルテ番号

月	年	月	年
日		日	
月 経 周 期		月 経 周 期	
OV	C	C	OV
.3		.3	
6		6	
5		5	
.2		.2	
4		4	
3		3	
2		2	
.1		.1	
1		1	
30		30	
37.0		37.0	
9		9	
.9		.9	
8		8	
7		7	
6		6	
.8		.8	
5		5	
24	36.7	24	36.7
3		3	
2		2	
.6		.6	
1		1	
20		20	
.5		.5	
9		9	
.4		.4	
8		8	
7		7	
6		6	
.3		.3	
5		5	
4		4	
3		3	
2		2	
.1		.1	
10		10	
36.0		36.0	
9		9	
.9		.9	
8		8	
7		7	
6		6	
.8		.8	
5		5	
4		4	
.7		.7	
3		3	
2		2	
.6		.6	
1		1	
0	35.5	0	35.5
記号記入欄		記号記入欄	
備考		備考	