

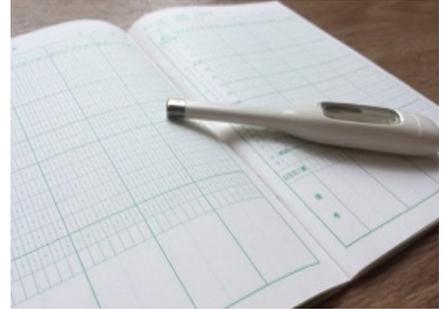
# 基礎体温

## 基礎体温は全ての基本！

検査や治療のもとになるのが基礎体温です。

ですが、カウンセリングの際に基礎体温についてお話しをすると、意外と基礎体温の測り方や意味について知らない方が多いのも事実です。

ここでは基礎体温のキホンについて説明します。



## 基礎体温はどうして測らないといけないの？

- ❖ 検査や治療のもとになるのが基礎体温です。基礎体温表の記入は不妊症治療のための第一歩であり、最も重要な検査の一つです。
- ❖ 基礎体温の変化をチェックすることによりホルモンの分泌状態がわかり体が正常な状態であるかどうか、どこに異常があるかを推測することができるのです。
- ❖ **事実、基礎体温を付けている女性は、そうでない女性よりも約2倍も！妊娠率が高かったという論文もあります。**
- ❖ 外来を受診するときは必ず基礎体温表を持参し、あらかじめ受付に提出してください。

## 基礎体温 Q&A

### 🌿 基礎体温って、どうやって測るの？

- ❖ 基礎体温の正しい測り方は [基礎体温の測り方](#) をご参照ください。



### 🌿 基礎体温って、測る必要ありますか？ 夜勤とかで測れない日もあるんだけど…。

- ❖ 基礎体温は全ての基本！  
検査や治療のもとになるのが基礎体温の測定です。  
夜勤などで同じ時間に測れない場合は、睡眠がまとめて取れたときに、なるべく測るようにしましょう。



# 基礎体温の測り方

## 1. 基礎体温計の準備

婦人体温計を使用します。ドラッグストアなどで売っています。

\*脇の下で計る体温計では基礎体温は測れません！

## 2. 基礎体温を計る準備

体温計を枕元に置いて寝るようにします。

朝、起きてすぐ手に届く場所に体温計を置いておきましょう。

## 3. 基礎体温を計る

毎朝目が覚めたら、お布団の中で静かに横になったまま測ります。  
測る前の飲食、トイレは×。

測定時刻は、目が覚めたらすぐに、だいたい同じ時刻に測ります。

基礎体温の計測は**実測5分**で。

\*30秒などで結果が出る予測式の体温計では正確に数値が出にくい場合があります。



体温計を当てる場所は舌の下。  
中央のスジです。



## 4. 記録をつける

基礎体温表に記録をつけます。

基礎体温表には、あらかじめスケジュールや自分の体調を記載しておくこと診察の際、治療や指導の目安になります。



### すでに基礎体温を記録している初診の患者さまへ

▶ 初診時に当院で使用していただく基礎体温表をお渡しいたします。

