

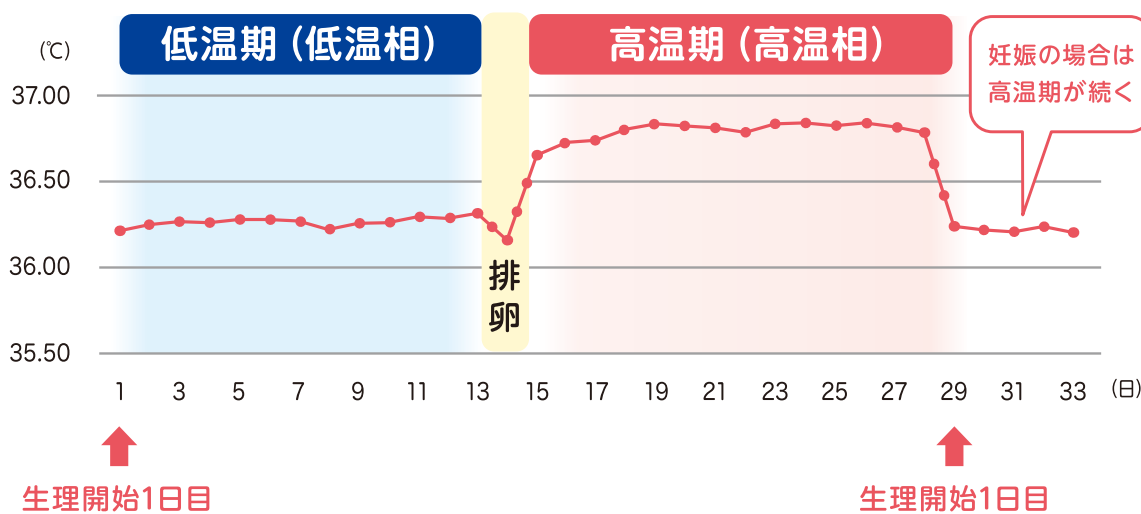
基礎体温の測定でわかること

正常パターンの基礎体温は、**体温が低い時期**と**体温が高い時期**に分かれているのが特徴です。例えば月経周期が28日の場合、次のようになります。

- **低温期** …… 月経が始まってから排卵するまでの約2週間。
- **高温期** …… 排卵後から次の月経までの約2週間。
黄体ホルモン（プロゲステロン）の働きで体温が高くなります。

28日周期

基礎体温表(°C) 高温期と低温期の体温差は0.3~0.5°C



基礎体温が低温期と高温期に分かれている特徴がみられれば、「排卵がある」と考えることができます。White AIの使用時期は、こうした基礎体温のデータをもとにして考えていくことが有効な方法といえるでしょう。

しかし、基礎体温表はあくまでも判断材料のひとつでしかありません。あまりに気にしすぎて測定がストレスになることがないように、注意してください。

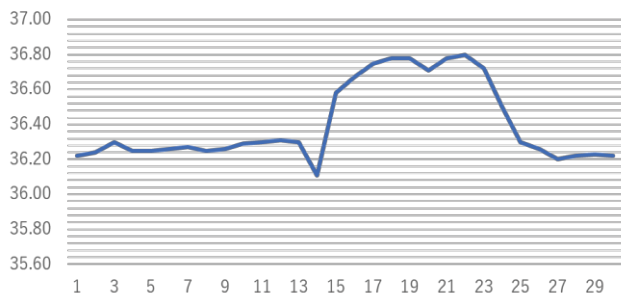


基礎体温のパターンによっては、クリニック受診を推奨致します。

基礎体温では、自分の体調が分かってきます。

例えば、次のようなパターンだった場合には、クリニックの受診も検討しましょう。

高温期が短いタイプ



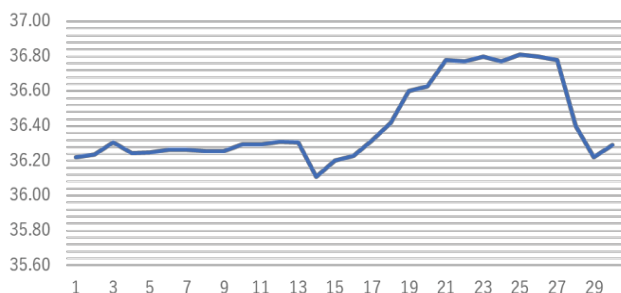
冷えなどで血液循環が悪い状態です。(子宮、卵巣) 卵胞の発育が悪く、排卵があっても黄体機能不全により着床がしづらくなっていると考えられます。

高温期が途中で下がるタイプ



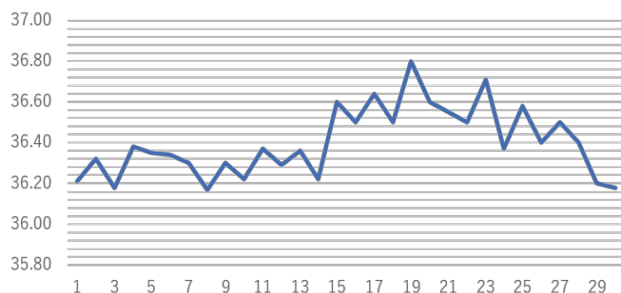
生殖系・消化器系の機能が低下している状態です。ストレスで自律神経が乱れていたり、エネルギー不足・血液の栄養分の不足だったりすることが考えられます。黄体の機能が弱い、またはプロラクチン値が高いことなどが考えられます。

高温期への移行に時間がかかるタイプ



生殖機能の低下・ストレス・自律神経の乱れ・血行不良が考えられます。プロラクチン値が高かったり、排卵が困難な場合などに多い基礎体温のタイプです。

基礎体温の変動が大きくガタガタなタイプ



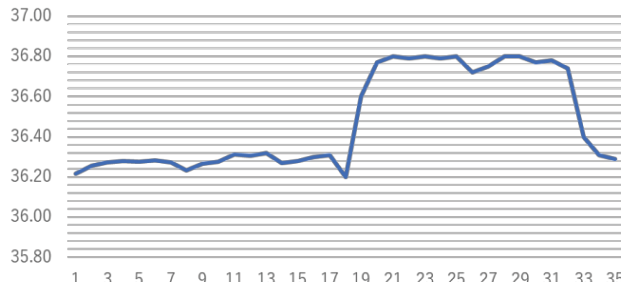
ストレスがかなりたまっている状態です。生殖機能の低下・冷え・ストレス・自律神経の乱れ、高プロラクチン血症の場合にも見られます。

高温期の基礎体温が低いタイプ



高温期と低温期の温度差が、0.3℃未満で、生殖機能の低下・身体の冷えなどが考えられます。黄体機能も低下傾向にあります。

低温期が長いタイプ



低温期が長く、生理開始日から排卵するまでに時間がかかるタイプです。低温期の期間が長いと月経頻度が低下する恐れがあります。子宮や卵巣の血流が低下、生殖機能が低下しているということが考えられます。