

基礎体温記録表

基礎体温とは

体温を変動させるような因子の働いていない時、つまり運動したり、飲食物をとったり精神作用のない時の体温です。この条件を満たすのは、朝、目をさましてすぐに、布団の中で測った体温です。そのため基礎体温は別名『覚醒時体温』といえます。

測り方の注意

1. 朝、目がさめた時すぐに、布団の中で測ります。
起きて動き出す前に測ることが重要です。
2. 体温計は通常のものではなく、婦人体温計をご使用下さい。

基礎体温の測り方

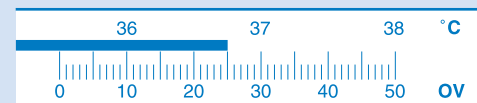
基礎体温の動きは微妙ですから、正確で見やすい婦人体温計を使用して毎日測定し、基礎体温表に明瞭に記入する必要があります。

- 1 測定する時刻 ▶ 朝、目をさました時すぐに、起き上がりず布団の中で測ります。測定する時刻はなるべく一定にして下さい。
- 2 検温方法 ▶ 舌下に婦人体温計を入れて口を閉じて測定します。詳しい測定方法はそれぞれの体温計の使用説明書に従って下さい。
- 3 記入の仕方 ▶ 右図のように、その日の体温を目盛の線上に黒点で記入し、前日の点との間を線で結びます。

- こうして出来た曲線を基礎体温曲線といいます。体調の変化（風邪、睡眠不足など）や薬の服用は基礎体温に影響をおよぼします。これらのことや日常生活で変化があった場合は備考欄に記入して下さい。
- 基礎体温表中の月経周期とは月経の始まった日より次回月経の前日までの期間をいいます。従って、月経の始まった日を必ず月経周期の第1日目として下さい。
- 月経の日は × 印で表すか、赤く塗って表します。その他記号は次の通りです。
中間痛：△ 不正出血：▲ 性交：○
中間期帯下感（おりもの）：+

水銀体温計をお使いの方へ

1. 検温方法 ▶ 舌下に婦人体温計の水銀のところを入れて口を閉じ、使用している体温計の測定時間に従って測ります。
2. 目盛りの読み方 ▶ °C（摂氏）の場合は婦人体温計の左から36、37、38°Cと読みます。1°Cの間を20等分してありますので、2目盛りが0.1°Cになります。従って下図の場合の体温は36.75°Cとなります。OV目盛（排卵指示目盛）の場合は35.5°Cと38°Cの間を50等分してありますから1目盛りが1°Cとなります。従って下図の場合の体温は25°Cとなります。



◆ 記入例

