

基礎体温について

大泉 News Paper No.34 (2009.11.1 発行)

こんにちは！ 今月は『基礎体温』についてのお話をします。基礎体温ってそもそもナニ？！ということから、基礎体温表を見て先生は何を考えているの？など、お伝えします。

基礎体温とは？ Basal Body Temperature = BBT

基礎体温とは、体温に影響を与えるようないろいろな条件(運動や食事、感情の起伏など)を避けて測定した体温のことを指します。基礎代謝のみが反映される体温となります。一般に起床時の安静な状態で測定します。連日測定し、表に表すと基礎体温曲線が描かれます。

基礎体温の測定法

寝る前に、枕元に婦人体温計を用意しておきます。目が覚めたら、起き上がる前に測定します。寝たまの姿勢で、婦人体温計を舌の下に入れて測定します。婦人体温計は 0.05℃まで測定できるものを使いましょう。

婦人科体温計の種類と特徴

婦人体温計は各メーカーから様々な種類のもので販売されています。

● 水銀婦人体温計

正確です！ しかし、電子式に比べると時間がかかりますし、安全性の問題によりなかなか手に入りにくくなっているようです。(某 T 社は製造中止になっています。)

● 電子婦人体温計

予測式と実測式があります。予測式は 90 秒ほどで計れますが、正確性にかけます。

● 自動記録式体温計

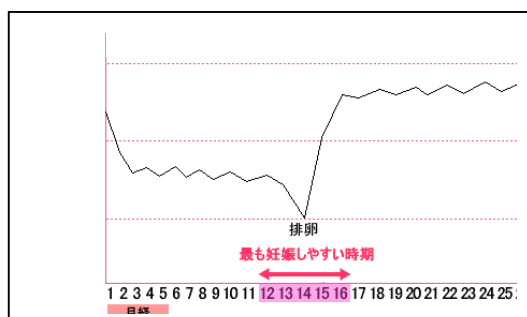
アラームで測定時間をお知らせ、測定値を記録してくれます。様々な機能が付いています。

基礎体温から読み取れること

基礎体温を測ることで、からだのホルモン環境を知ることができます。卵胞を育てる機能が十分あるか、排卵があるか、黄体から十分なホルモンが分泌されているか、妊娠したかなどがわかります。いくつか例を挙げてみたいと思います。

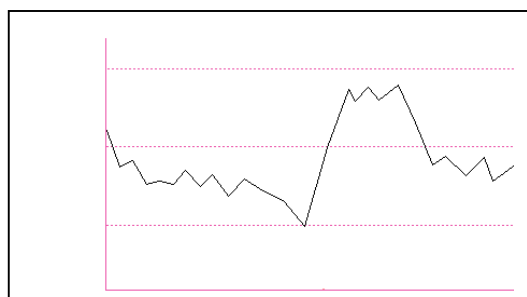
正常な基礎体温

- ① 低温相と高温相に分かれている
 - ② 高温相が10日以上ある
 - ③ 高温相と低温相の差が 0.3℃以上ある
 - ④ 高温相が安定している
 - ⑤ 低温相から高温相への以降が3日以内
- 排卵後、黄体から分泌されるプロゲステロンの作用により、高温相が現れています。



高温相が短い基礎体温

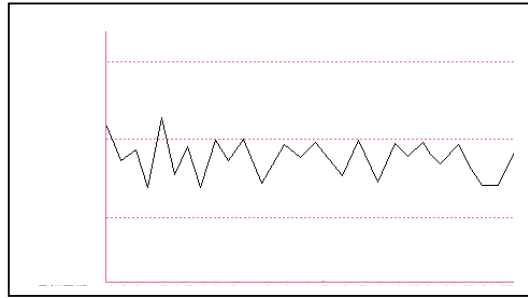
- ① 高温相が10日以下になる
 - ② 高温相と低温相の差が 0.3℃以内
- 黄体から分泌されるプロゲステロンが十分でないため、高温相が短くなっています。黄体機能不全が考えられます。



高温相と低温相がはっきりしない基礎体温

① 低温相のみが見られる

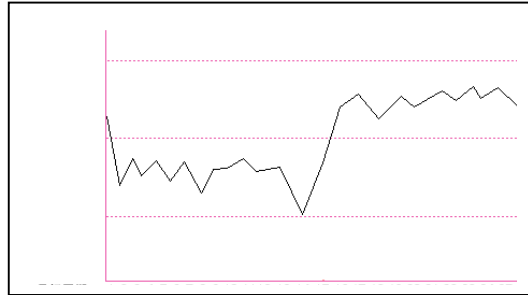
高温相がありません。排卵が起こっていないと考えられます。排卵がおこっていないので、黄体への変化がなく、高温相をつくるホルモンが分泌されません。



高温相が14日以上続く基礎体温

- ① 低温相の後の高温相が14日以上続いている
- ② 月経がこない

妊娠が考えられます。妊娠が成立すると、黄体は妊娠黄体となり、プロゲステロンの分泌が持続します。そのため、高温相がしばらく続きます。



これらに必ず当てはまることも限りません。例えば、**低温相が長く続く基礎体温**の場合があります。卵胞を育てるホルモンが十分でないことが考えられます。その他、高温相に移行するのに日にちがかかる基礎体温、高温相が低い基礎体温、変動が激しい基礎体温などもあります。卵胞が育っているか、排卵がうまく行われたか、いつ頃排卵になっているか、高温相は保たれているか・・・などを基礎体温表から読み取り、また採血の結果や超音波での診察をすることで、お薬の内服、注射などの治療の方針が決まってゆきます。

基礎体温 Q & A

- Q. 毎日同じ時間に計らなくてはならないの？
- A. お仕事がお休みの日など、朝はゆっくり起きたいですよね。そんなときは、いつもと同じ時間に起きなくてもOK。目が覚めたときに計ってください。

- Q. 毎日計らないとダメですか…
- A. 毎日続けることって、結構大変ですよ。毎日計ることがストレスになっているようであれば、ご相談ください。（例えば、月経の時期はお休みをしたり、排卵の時期だけでも計るなど…）

- Q. 夜勤をしているのですが、夜に計ってもいいものですか？
- A. 習慣をつけるという意味で、計っていただいてもよいと思います。しかし、ホルモン環境を知るデータとしては、なかなか参考にならない可能性があります。

基礎体温から読み取れるのは、ご自身のホルモン環境です。今どんな状態なのかの予測がつかます。そこから、何をサポートしていけるかを決めてゆきます。無理のない範囲で基礎体温を続けてつけてみましょう。

<参考>

妊娠プラス <http://www.perusupple.com/>

病気がみえる 婦人科 メディックメディア