



真理子先生の

# 女性のきかた

## 基礎体温測定のおすすめ

伊藤 真理子

●(いとう・まりこ) 1986年山形大学医学部卒業。山大病院、篠田病院を経て2005年6月に真理子レディースクリニックを開業。日本産科婦人科学会認定産婦人科専門医。

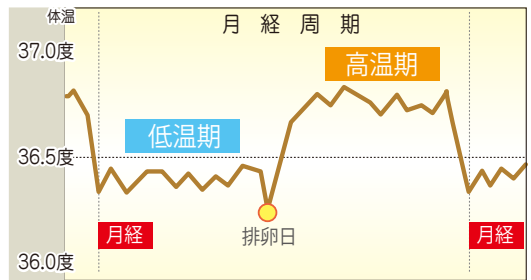
周期的に月経がある人なら出血＝月経と思われるでしょうし、不規則な人ならなおさらでしょうが、実はこの思い込みは危険。妊娠初期で流産しかかっている場合や子宮がんなどによる出血の場合もあり、本当の月経かどうかを教えてくださいのが「基礎体温」です。

月経のメカニズム  
子宮内膜は次の月経に

向けて厚みを増していきます。これは妊娠した場合の受精卵の着床に備えるためで、妊娠しなかった場合は子宮内膜は不要になって出血とともにはがれ落ちます。これが月経です。

排卵日を把握しましょう

月経は大半の人が月1回ほどの頻度ですが、不規則な人もいます。月経は体の変化として目に見えますが、大切なのは月経の約2週間前に卵巣から卵子が排出される「排卵」で、基礎体温を測定することで排卵日を正確に把握することができません。男性の体温は病気にでもならない限りほぼ一



定ですが、女性の体温はデリケートなのです。

デリケートな女性の体温

基礎体温とは朝目覚めたばかりで体を動かす前に舌の下で計る体温を指します。月経からしばらくは体温は低めで、卵巣

から卵子が排出されると排卵後につくられる黄体ホルモンの影響で体温は0.5度ほど高くなります。高温の時期は約2週間続きます。月経不順の人なら排卵がわかることで月経を予測するのにも役立ちます。

自身への慈しみに

薬局で婦人体温計をお求めになり、ご自分で基礎体温を毎日計ってグラフにしてみることをお勧めします。体の変化を意識して自分自身を慈しむ心につながることでしょう。月経が始まったお年頃から習慣にしたいものです。