

## 基礎体温の測定について

(女性合格者のみ)

訓練中あるいは派遣中の婦人科の相談のためにまず必要となるのが基礎体温表です。

ご自身の健康管理の一環として婦人科系に問題があるかどうかを判定するためには、最低 3 か月間の基礎体温測定結果が必要です。入所前の基礎体温測定記録が十分でなく、訓練期間中に経過観察期間が満了できなかった結果、訓練を修了できなくなった方もいます。

基礎体温の記録方法については別紙の通りです。今まで基礎体温をつけたことがない方は戸惑われるかもしれませんが、健康面で不安なく赴任することができるように、また何か問題が生じてでも円滑に対応できるようにこれを機に基礎体温の測定を開始しましょう。

可能な限り早めに基礎体温の測定を開始し、訓練入所時に測定結果をお持ちください。また、入所後も引き続き測定してください。

### 基礎体温とは

女性が朝、目覚めて何も活動しない状態で測る体温のことです。正常な場合、体温は低温相と高温相の二相性を示します。この体温の変化は女性ホルモンの影響によるもので、卵巣や子宮の機能を含む自己の健康状態を把握することができます。

### 用意するもの

- ① 電子婦人体温計    ② 基礎体温表(同封書式)

※できれば「実測式」のもの。    ※結果を書き込み、折れ線グラフにすること。

### 基礎体温は簡単に測れる

- ① 就寝前に体温計を枕元に置いて寝る。
- ② 朝、目が覚めたら、起き上がる前にベッドの中で測る。  
\* 十分な安静と睡眠をとること、毎日同じ時間に測ることが大切です。
- ③ 婦人体温計を舌の下に入れ、口にくわえ測定する。
- ④ 最低、3 か月は続ける。慣れないうちは正確に測れないことがある。

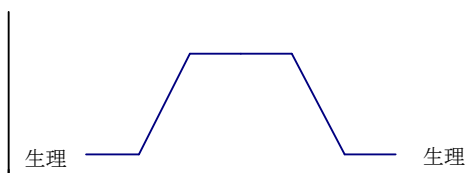
### 基礎体温から分かること

- ① 卵巣の機能が正常に働いているか(排卵の有無)が分かる。
- ② 排卵日を知ることにより、次の月経のおおまかな予測(月経周期)ができる。
- ③ 妊娠しやすい時期、妊娠しにくい時期がわかる。
- ④ 妊娠を早期に知ることができる。
- ⑤ 自分の健康状態を知り、病気の早期発見ができる。

### 基礎体温の形

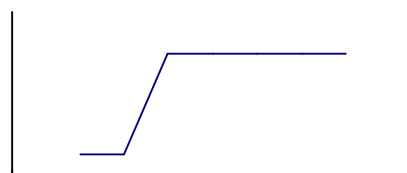
- ① 正常(二相性)

約 14 日間低温相、その後高温相が 14 日間続き生理が来る



- ② 妊娠の可能性

高温相が 3 週間以上続く



- ③ 無排卵性月経の可能性

低温相しかない



- ④ ピル内服時は高温相しかない



- ⑤ 黄体ホルモンの機能不全疑い

高温相が 9 日未満と短い

