

大会合宿	合宿							→ 合宿							アジア大																						
日付	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31						
曜日	月	火	水	木	金	土	日																														
脈拍	46	48	46	50	47	52	55																														
体温																																					
体重																																					
月経周期	1	2	3	4	5	6	7																														
月経(x)	x	x	x	x	x																																
月経痛		○	○																																		
コンディション	x	x	x	x	^	○	◎																														
むくみ	○																																				
頭痛	○	○	○																																		
内服薬	ロキソニン																																				

【基礎体温測定の注意点】

1. 婦人体温計を使用し、口腔内の舌下で測定しましょう。
(婦人体温計は、薬局でどなたでも購入可能です)
2. 朝起きて、布団の中で(活動する前に)測定しましょう。

【正常な基礎体温】

基礎体温は、月経から排卵までの期間は低く(低温期)、排卵後高くなります(高温期)。これは、排卵後に黄体から分泌される**プロゲステロン**というホルモンが体温を上昇させる働きがあるからです。妊娠が成立した場合は、このプロゲステロンの分泌が持続し高温期が続きますが、妊娠が成立しなかった場合、この黄体の寿命である2週間が過ぎるとプロゲステロンの分泌は低下し、体温も低下します(低温期)。このように、低温期と高温期の2相性を示すものが正常な基礎体温であり、**排卵の有無**を推測することが出来ます。

空欄に気になる症状を入れて、自由に利用しましょう

大会 合宿																															
日付	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
曜日																															
脈拍																															
体温																															
体重																															
月経周期																															
月経(×)																															
月経痛																															
コンディション																															