

|         |       |    |    |    |    |    |    |      |   |    |    |    |    |    |      |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |  |  |  |  |
|---------|-------|----|----|----|----|----|----|------|---|----|----|----|----|----|------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|--|--|--|--|--|
| 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

