

基礎体温 を学ぼう



1

基礎体温(basal body temperature:BBT)

基礎体温とはヒトの体の働きが最も安静な状態になるときの体温。

1日の日周期リズムの中で最も低くなった体温のこと。

体温は夜に下がり起床前に上昇しはじめます。

そのため測定は最も安静な起床時に行います。

基礎体温の測り方

基礎体温は0.3~0.5℃程度の微妙な変化を把握する必要があります。そのため目盛りの細かい婦人体温計を使用します。

朝目覚めた直後に起き上がりせず布団の中で測定します。

測定部位は口腔内です。舌の下にはさみます。

毎日同じ時刻に測るのが理想的ですが、現実的ではありません。

「目が覚めたらすぐ」を続けることが大切です。

まずは2~3か月面倒がらずに記録してみましょう!

基礎体温 を学ぼう

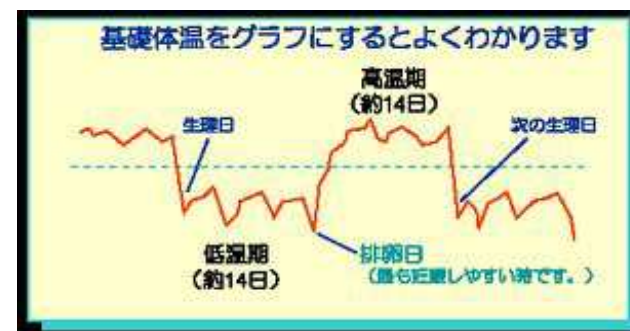


2

基礎体温のパターン

女性の基礎体温をグラフにするとある一定のパターンを描くことがわかります。低温期と高温期の2相曲線です。

このパターンは月経や排卵などの女性の性周期にしたがって繰り返されており、この動きを継続的に記録することで妊娠や避妊を調節することができます。



基礎体温 を学ぼう



3

グラフのように月経がはじまってから2週間は低温期があり、その後次の月経まで2週間ほど高温期が続きます。低温期と高温期の分かれ目あたりに**排卵**があります。排卵前はエストロゲン(卵胞ホルモン)が多く分泌され、排卵後はプロゲステロン(黄体ホルモン)が多く分泌されます。プロゲステロンには体温を上昇させる働きがあるため排卵後に基礎体温が上昇するのです。グラフのように低温期と高温期の2相に分かれるということは女性ホルモンが正常に分泌され、きちんと排卵している証拠です。

排卵と黄体ホルモン

排卵の前には、卵胞ホルモンが分泌され子宮内膜を成長させて妊娠の準備をします。準備が整うと次に黄体ホルモンが分泌されます。この時に脳に働きかけ体温が上昇し、分泌された黄体ホルモンは卵巣へ行き排卵を誘発します。子宮内膜は赤ちゃんのためのフカフカのベットです。

基礎体温 を学ぼう



4

排卵日

一般的な話になりますが、排卵日は低温期と高温期のちょうど境目(低温期の最後の日)とされています。実際には、人それぞれ幅があるので前後2~3日に排卵が起きていると考えたほうが良いようです。

妊娠しやすい時期

高温期になる直前、つまり排卵日の頃に性交すれば妊娠する可能性が高くなります。

妊娠しにくい時期

卵子や精子の寿命は短いため、**高温期の4日目~月経までの間は妊娠しにくい期間**ということになります。

*しかしこれは理論的なお話です。ヒトの体とくに女性ホルモンは体調やストレスなどで変わるものです。

基礎体温 を学ぼう



5

高温期

高温期とは低温期と比較して0.3～0.5℃上昇して約**14日間**安定することが理想的とされています。

特異的なパターン

①高温期が短い

高温期と低温期は分かれていても高温期が10日に満たない場合は**黄体の働きが悪い**ことが予測されます。

②高温期がない

月経があるのに高温期が見られないときには**排卵がない**可能性が考えられます。健常な方でも1度排卵がないということがあります。2～3か月みて判断しましょう。

③高温期が続く

約14日間が経つと高温期は終わります。これは黄体ホルモンの分泌の期間とされています。高温期が21日以上続く場合には**妊娠**の可能性が考えられます。

基礎体温 を学ぼう



6

なぜ基礎体温を測るの??

今までのお話で基礎体温とそれがあらかずことがわかったと思います。では基礎体温からわかることをまとめてみます。

a 排卵の有無

排卵の有無を確認するために最も簡単な方法は、2相性の基礎体温をなっていることです。

b 排卵日の予測

低温期の終わり頃の体温が一番下がった日から数日の間に排卵が行われていることと考えられます。

c 妊娠の判断

黄体の寿命は14日±2日といわれています。ですので16日を越えて高温期が続くときには妊娠している可能性があります。しかし、数日伸びることがあるため、21日以上高温期が続いた場合に妊娠したと考えるほうが良いでしょう。

d 不妊

高温期が10日に満たない。低温期と高温期に差がないときには黄体ホルモンの分泌がされていない可能性があります。

基礎体温 を学ぼう



7

基礎体温はどんな人が測定するの？

基礎体温からわかることは様々です。女性はホルモンのバランスが崩れると体調を崩します。卵胞・黄体ホルモンのバランスを把握するには基礎体温が重要であり簡便です。

- ・妊娠を希望している
- ・妊娠しているかどうか知りたい
- ・排卵の有無を確認したい
- ・排卵日がいつか知りたい
- ・黄体機能が正常か判断したい
- ・避妊したい
- ・不妊症の治療中

といった方々は測定する必要があります。

体調管理にはとても役立つものさしです。女性は皆さんに測っていただくのが良いですが、特に体調に気になることがある方はまず2~3か月つけてみるのが良いと思います。

基礎体温 を学ぼう



8

漢方にできること

ここまでのお話は一般的なお話でした

実際に基礎体温をつけてる方は少ないです…

言ってしまうと面倒ですからね。ずーっとと思わずまず2~3か月と思っただけやるのが良いのではないのでしょうか？

高温期の特異的なパターンについて書きました

①高温期が短い②高温期がないを簡単に漢方で解説

①は血と温める力を補う必要があります。

冷え症の方に比較的にみられます。

処方例) 十全大補湯

当帰建中湯

②は排卵がないため治療は根気がいらいます。血と陰を同時に補い、さらに血の流れを良くしてあげる必要があります

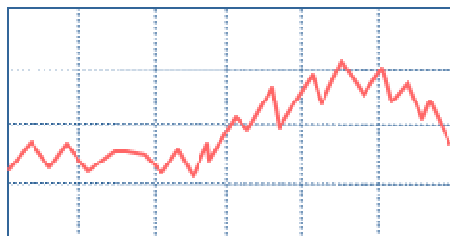
処方例) きゅう帰調血飲第一加減

基礎体温 を学ぼう



9

①②よりも多いのは、ガタガタグラフの方です
ストレスが原因と言われています



このグラフのようになる方は肝の血を補いながら気の流れを
良くしてあげる必要があります。

処方例) 逍遥散・加味逍遥散

*この他にも、浮腫み(水滞)がある・冷えがある・下痢をする
肌荒れ・のぼせがある・生理痛が強い・血塊が混じるなど…
様々な要素が絡み合っています。処方もそれに応じたもの
を飲んだ方がより効果があります。

基礎体温 を学ぼう



10

余計なこと…

漢方相談では生理にともなうカラダの不調は多いです。

なぜなら漢方は生理からわかることも判断の根拠としている
からです。

相談に来られる方に伺うと不妊症などで病院にかかっている
方を除けば、基礎体温を測定していない方が多いです。

不妊症で悩む方が増えているためキツカケになってもらえたら
と思いこの冊子をつくりました。体調で気になる変化があれば
一度、基礎体温を測ってグラフをつけてみてください。

* 漢方相談は基礎体温を測らなくてももちろん可能ですよ

Kampo +C

Nerimaku, Nerima 1-33-4

03-6915-8352