

基礎体温表

氏名 _____ 診察の度に持参してください。

年 月 日生 自 20 年 月 至 20 年 月

基礎体温について

基礎体温とは、人間の体温を上昇させる働きを持つ運動、飲食等を行っていない時の体温で、熟睡をした後の朝、目を覚ました時に測ります。

これによって排卵の有無、排卵の時期、卵巣機能、妊娠の早期診断、その他各種の検査及び治療時期の判定に役立ちます。とくに赤ちゃんの欲しい方の治療方針を決定するのに大切なことから、説明をよく読んで正確に記入してください。

《基礎体温の測り方》

- ★夜、寝る前に枕元に婦人体温計を置いておきます。
- ★朝、目を覚ましたらすぐそのまま動かないでベッドの中で検温します。
- ★体温計を舌の下に入れ、口を軽く閉じて5分間計ります。

《測る時の注意》

- ★測る前は起き上がったり、飲食、喫煙などはしないでください。
- ★毎朝の検温はなるべく一定の時刻（6～7時半頃）が最適です。
いつもと異なった時間に測った時はその時刻を書いてください。
- ★婦人体温計は同一のものを使ってください。
- ★体温計は途中で口から取り出すと正確に測れません。

《記入の仕方》

- ★体温表は2枚複写です。（一枚はカルテに貼ります）下敷の部分をはさみ、ボールペンでお書きください。
- ★体温を測り終わったら忘れないうちにすぐ黒点で記入し前日の点と線で結びます。（折れ線グラフ）
上がった体温計を使用前の状態にしておきます。
- ★月経周期の欄には月経第一日を1として、次の月経開始まで番号をつけてください。
- ★備考欄には病気や身体の不調、服用した薬名などを書いてください。

基礎体温曲線とは

以上のようにして体温を計り、毎日の点を線で結んで出来たのが基礎体温曲線です。

これには大別して次の1・2・3の型があります。

第1は、排卵性の月経がある正常な型で、第1図の如く月経中と月経後は低温期、月経前は高温期です。

第2は、無排卵性月経の型で、第2図の如く低温期のみです。

第3は、妊娠した場合で、高温期から低温期に下がらず、高温期が2週間以上も続きます。



