

# 基礎体温について

当院では、基礎体温表を診断と治療の目安にさせていただいています。また、ご自身の身体のリズムや治療に対する理解を深めていただけるのではないかと考えています。

スマートフォンではなく、必ず A 4 サイズの用紙に印刷し、必ず毎回受診の際に持参してください。

☆生理周期や排卵の時期などを見て採血や検査をさせていただきます。

☆検査結果や治療の内容を一緒に記載させていただき話し合いながら治療を進めていきたいと思えます。

## 基礎体温の正しい測り方

- ① 必ず婦人体温計を使用してください。
- ② 体温計を枕元において就寝するようにします。水銀計の場合は、あらかじめ振り下げておきます。
- ③ 目覚める時刻に関係なく十分に睡眠をとった後（4～5時間以上）目が覚めたら身体を動かす前に舌下中央部に体温計をはさみ測定してください。

測定時間は正確に5分間です。（実測値）

測定前にトイレに行ったり、ものを食べてはいけません。

- ④ 測定した体温を基礎体温表に記入し、前日の点と結びグラフにします。

☆月経の初日を第1日目として、月経周期を記入してください。

☆記号を使って月経・性交・おりもの・不正出血など、ご自身でわかりやすいように印を付けてください。

☆治療中の体調や内服・注射・検査の内容などもご自身でご記入ください。

☆受付時にお預かりしますので、基礎体温表には必ずお名前をご記入ください。

☆生活に支障のない程度に記入していただき、診察時にお持ちください。

※ 基礎体温表は当院でも販売しております。