

## 2

# 基礎体温

更年期の自分を知るために

閉経前の体の状態をいち早く  
知ることができます

### 測り方

#### 毎朝同じ時間に

目覚めたらすぐ、布団の中で体をできるだけ動かさずに測定。なるべく毎朝、一定の時間に測りましょう。継続することが特に大事なので、1、2回測り忘れても続けること。まずは3カ月を目標に。

### 測定で分かること

高温期が短くなったり、低温期と高温期の境が分かりにくくなるなど、サインを早めにキャッチして、更年期に備えることができます。閉経が近づくと月経周期が不規則になってきますが、高温期があれば次の生理を予測可能。

## 基

礎体温というと、妊娠を期待して測るものと考えがちですが、ブルミエ世代にとっては女性ホルモンの低下や更年期の進行をいち早くキャッチする指標に。寝ている間に自動計測する衣服内温度計を開発したキューオーエルの取締役、北沢真澄さんは「基礎体温を測ることは自分のサイクルを知ること。更年期の女性にとっては、ホルモンバランスの乱れを早めに自覚することができます。症状が出たときの受診にも役立ちます」と話します。

月経周期の中には低温期と高温期

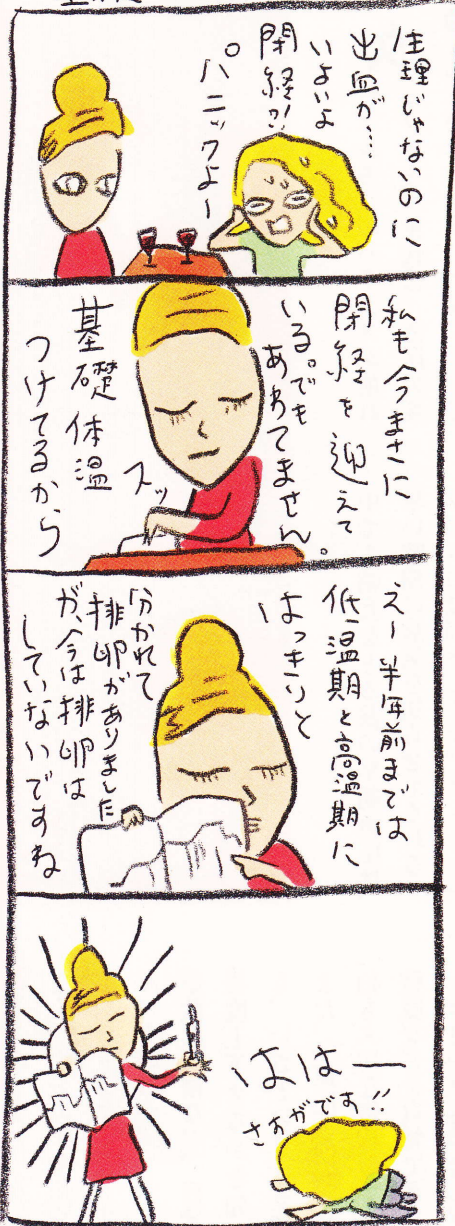
の二相があり、低温から高温へ上がるときに排卵が起きると考えられています。20代30代の健康な女性の場合、この二相がはっきりと分かれます。高温期(黄体期)の終わりとともに次の生理が始まります。ところが40代後半から50代になると、基礎体温の数値が乱れて低温期と高温期の差があまりなくなり、高温期が短くなっていきます。

「40代後半になると、月経がきていても基礎体温が全体に下がり、ときには排卵がなく出血だけする無排卵月経が起こることもあるでしょう。

排卵が毎回起きているわけではないことは、基礎体温を測ってグラフにすると、高温期がないことで分かります」と吉野さん。高温期が3日以内の場合には無排卵の可能性が高いと考えられます。

また更年期に入ると月経の周期が乱れてくると、次の生理日が予測しにくくなります。「間隔が40日、50日と空いてしまうと、次の生理があるのかないのかが気になります。基礎体温のグラフで高温期があれば、次の生理が予測できるというメリットもあります」(北沢さん)。

## 基礎体温測るちゃん



### おすすめ測定機器



#### Ran's Night (ランズ・ナイト)

パジャマのウエスト部分につけて寝ると、1晩中の体温をセンサーで自動計測。測定結果はディスプレイのほか、QRコードにも表示。ウェブ上でデータ管理ができる。1万3440円/キューオーエル ☎042-407-7066



#### テルモ ウーマンドシー C520

起床時にそのまま口中で測るタイプ。25~40秒と短時間で予測測定。480日分の測定値が自動記憶でき、4段階にグラフ化して表示。昨年の同時期と比べられる。6825円/テルモ ☎0120-008-178



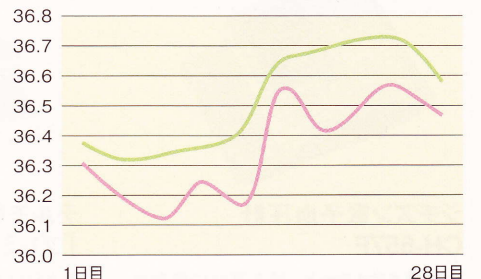
#### オムロン サーモプラン MC-440

口中タイプの婦人体温計。大きな液晶画面で見やすく過去記録を折れ線グラフで表示。最大210日分の記録データを保存できる。予測測定は約60秒。9980円(編集部調べ)/オムロン ☎0120-30-6606

### 基礎体温をどう見る?

#### 40代前半の基礎体温と50代の基礎体温

■ 40代前半の基礎体温の平均 ■ 50代の基礎体温の平均



40代を過ぎたころから高温期が短くなり、低温期と高温期の差があまりなくなってきます。50代は全体に体温が低くなり、低温期や高温期が乱れ、高温期がないことも。

(データ:キューオーエルRan's Story調べ、総データ数3万492人)