

Q

1

生理不順が続いています!

A

基礎体温を測り
自分の周期を把握して!

「まずは自分の周期を把握することが大切。毎日基礎体温を測りましょう。すると自分の体のホルモンリズムがわかり、自己管理しやすくなります。生活が不規則な人は、とりあえず起きた時間に測りましょう。2か月以上生理がこないときは、婦人科を受診しましょう」

おすすめ

先読み機能が
充実した体温計

キラキラしたリングが光るかわいいた体温計。測定ボタンが目覚ましと連動して光り、次の生理予定日や、排卵推定日の先読みなど機能も充実。ソフィアヴィヴィ ¥7329 /ニシトモ



着けて寝るだけで
自動的に計測できる

パジャマのウエストの部分にはさむだけ。内蔵された2つのセンサーが、10分間隔で、朝まで衣服内の温度を計測します。Ran's Night Self ¥9240 /キューオーエル