

通信簿

好不調のサイクルもわかる

体とこころの

基礎体温と聞くと、「妊娠や避妊のために測るもの」というイメージがある。しかし、自分の体や心の調子を知ったり、効果的に仕事の計画を立てたり、といった時にも役立つ。

女性の体温は、女性ホルモンの影響を受けている。ホルモンのバランスがよければ、基礎体温は「低温期」と「高温期」に分かれる。ただ、温度差は0.3〜0.5度とわずかしかない。このため、毎朝、目覚めてすぐに婦人体温計を舌の下に入れて測らなければならぬ。

「性と健康を考える女性専門家の会」会長で、産婦人科医の堀口雅子さんは「低温期」というのは、その人の平熱を言います。月経開始から排卵日までが低温期。排卵日から

次の月経までの約2週間が、「高温期です」と話す。月経も終わりに近づくと、エストロゲン(卵巣ホルモンの分泌量が増えてくる。エストロゲンには、肌をきれいにする働きがあるほか、気持ちを前向きにし、活発にする、という効果があるとされる。そのため、大事な仕事を片づけたい時は、排卵口までの低温期が最適という。

「らん's ストーリー」(http://rans-story.jp/)というサイトを開設している。登録は無料で、基礎体温や体重の測定結果を入力するほか、肌の調子や便通、睡眠時間など20項目の選択肢に毎日、チェックを入れていく。このデータをもとに基礎体温のグラフがとれるほか、自分がいま、月経周期の中でどんな段階にいるのかが示され、好不調のサイクルがわかるようになっていく。

基礎体温

「性と健康を考える女性専門家の会」会長で、産婦人科医の堀口雅子さんは「低温期」というのは、その人の平熱を言います。月経開始から排卵日までが低温期。排卵日から

次の月経までの約2週間が、「高温期です」と話す。月経も終わりに近づくと、エストロゲン(卵巣ホルモンの分泌量が増えてくる。エストロゲンには、肌をきれいにする働きがあるほか、気持ちを前向きにし、活発にする、という効果があるとされる。そのため、大事な仕事を片づけたい時は、排卵口までの低温期が最適という。

「性と健康を考える女性専門家の会」会長で、産婦人科医の堀口雅子さんは「低温期」というのは、その人の平熱を言います。月経開始から排卵日までが低温期。排卵日から

「性と健康を考える女性専門家の会」会長で、産婦人科医の堀口雅子さんは「低温期」というのは、その人の平熱を言います。月経開始から排卵日までが低温期。排卵日から

「性と健康を考える女性専門家の会」会長で、産婦人科医の堀口雅子さんは「低温期」というのは、その人の平熱を言います。月経開始から排卵日までが低温期。排卵日から

「性と健康を考える女性専門家の会」会長で、産婦人科医の堀口雅子さんは「低温期」というのは、その人の平熱を言います。月経開始から排卵日までが低温期。排卵日から

「性と健康を考える女性専門家の会」会長で、産婦人科医の堀口雅子さんは「低温期」というのは、その人の平熱を言います。月経開始から排卵日までが低温期。排卵日から

「性と健康を考える女性専門家の会」会長で、産婦人科医の堀口雅子さんは「低温期」というのは、その人の平熱を言います。月経開始から排卵日までが低温期。排卵日から

基礎体温と体調の関係

- ① 代謝が活発になり、血行や消化・吸収がよくなる
- ② 気分が明るく、体も軽やかに感じる
- ③ 肌のつやがよく、きれい
- ④ 気分が落ち着いている
- ⑤ 皮脂の分泌が盛んで、ニキビなどが出る
- ⑥ イライラと鬱うつな気分がする
- ⑦ むくみやすい
- ⑧ 乳房が張っている
- ⑨ 便秘や腹痛がある

ドクター堀口の診断

個人差は大きいですが、①〜③は月経が終わった後の「低温期」で、もっとも調子がいい時です。その後、排卵があり、④から「高温期」を迎えます。⑥以降は、月経前症候群(PMS)と呼ばれる時期にあたります。人によって不調な時期を迎えますが、卵巣機能が原因だとわかることで対応も可能です。月経が来ると、再び低温期を迎えます



産婦人科医らでつくる「基礎体温計測推進研究会」は、ホームページ(http://kisotaion.org/)で、女性ホルモンの変化や月経について詳しく説明している。基礎体温表は、花王のホームページ

(http://www.kao.co.jp/laurier/original/index.html)などからダウンロードできる。