

朝、起きなくてもいい！付けて寝るだけで 基礎体温が測れる婦人体温計

月

経の正しいリズムは、女性の健康のパロメーター。それを自分で把握するための唯一の方法が、基礎体温の測定です。月

経の周期を知るためにも、妊娠や不妊治療のためにも欠かせない方法ですが、基礎体温を毎日測定するのは、思った以上に根気が要るもの。毎朝同じ時間に起きられない、眠い中、口にくわえる体勢ではうまく測定できなかった、などの理由で測定を断念した人も多いのでは？

そんな基礎体温測定の不便さを解決する、新しい体温測定器が登場しました。キューオーエルの「ランズナイト」は、小さな卵形の器械をパジャマかショーツに挟んでそのまま寝るだけで、朝起きた

ら体温が自動測定できているというもの。

2つのセンサーが約6時間、10分間隔で衣服内の温度を計測し、基礎体温の代わりになる数値を示してくれるのです。

「衣服内温度は、基礎体温と同等の値と考えられます。医師の診断時にも、このグラフが使えます」と同社社長の宮島正子さん。

計測温度は数字で示されるほか、QRコードでも表示されます。これを携帯電話で撮影しデータ送信すれば、ウェブ上でデータが管理できるサービスも提供しています（登録料・年会費無料）。

このサービスを利用すれば、長期的な体温の変化や、自分の毎日の体調が把握できるほか、月経サイクルのうちのどの

のステージに今いるのかが分かるグラフなども確認できます。

これから更年期を迎えるブルミエ世代にとっても、基礎体温は重要な情報です。活用してみてください。

（文・黒住紗織）



計測数値は実数値のほか、QRコードで表示。これを携帯電話で撮影して送信すると、ウェブ上でデータ管理ができるサービスも。（左）パジャマのズボンに挟んで寝るだけでOK。（右）手のひらにすっぽり収まる卵形。

「Ran's Night (ランズナイト)」

1万3440円。色はアボカドグリーンとマンダリンオレンジ。

／キューオーエル ☎0268-39-7735

<http://rans-story.jp>