

知った人からトクをする(^.^)

# 赤★News! あかほしニュース!

「赤ちゃん待ち」の日々を楽しくしてくれそうな耳寄りニュースを3本、まとめてお届けします。  
あなたも積極的にアクションを起こしてみませんか?

取材・まとめ/神 素子(らん'sナイト)、中野みどり(赤☆サロン) 撮影/澤田和廣(らん'sナイト、赤☆サロン)

あかほし  
赤★News! / 1 朝のストレスにさよならできそう

## 「らん'sナイト」で、 基礎体温に新時代!

毎朝、同じ時間に、眠い目をこすって、婦人体温計を口にはさんで、そのままじっと数分間待つ……。  
簡単なようでいて、これが毎日続くのはツライもの。なんと、眠ったままではかれてしまうという新商品が誕生しました。



### 宮島正子さん

キューオーエル株式会社社長。真に健康で幸福な生活を追究する情報システムを開発し、クオリティ・オブ・ライフの向上に貢献することをめざす。「お嬢さんを授かったら、初経の日に「らん'sナイト」をプレゼントしてほしい。「次の生理はいつごろかな?」と、自分の性を前向きに受け止められる女性に、ぜひ育ててください」



### ただでさえストレスの多い不妊治療。 せめて体内リズムだけでも 眠りながら楽にキャッチしてほしい

「基礎体温の計測って、ちょっとストレス……」。基礎体温をつけたことのある女性なら、だれもが一度はそう思ったことがあるはず。でも、世の中には「ホルモンのリズムを知りたいなら、そのくらいのことはがまんできて当然」という暗黙のメッセージがあるようで、これまで、疑問をさしはさむ余地さえありませんでした。

しかし、そんな素朴な疑問に真っ向から立ち向かったのが宮島正子さん。「いわゆる“基礎体温”でなくても、毎日同じ条件で、同じ時間にはかることができれば、女性ホルモンの変化を示す「体温の2相性」(低温の時期と高温の時期の変化)を読みとることはできるんじゃないの?と考えたんです」

そんな斬新な発想と、ねばり強い商品化への努力から誕生したのが、寝たまま腹部ではかれる衣服内温度計「らん'sナイト」。パジャマのウエストにはさんで眠るだけ。しかも、データ管理はパソコンや携帯電話におまかせ。「不妊治療をしている女性は、みんなあたりまえのように「基礎体温をはかりなさい」と言われますよね。でも、実際に毎日続けるのは簡単なことではありません。女性の産婦人科医でさえ「自分にはできないわ」と言う人もいます。この温度計が不妊治療そのものを助けるわけではありませんが、せめてストレスだけでも軽減するお手伝いのできればうれしいですね」



# Ran's Storyには こんなサービスも

排卵と生理の  
リズムがつかめる



基礎体温をつけていても「きょうは月経周期のどのステージにいるのか」は、わかりにくいもの。「Ran's Story」の「マイステージ」を見ると、月経周期のどのあたりか、自分の卵子がどういう状態なのかを、かわいい卵子キャラクターと、円グラフの色分けで教えてくれます（生理周期が不順の場合には、正確なデータが出せない場合があります）。

生理周期と心の変化が  
手にとるよつにわかる



計測データを送信したあと、月経の量や色、体調や気分などを、表示された選択肢の中から選んで記入します。毎日わずか2～3分で記録でき、手軽な日記みたい。さらに、それが月経周期の中でどう変化しているかが表になって出てくるので、「月経前には気分が落ち込みがち」など、心と体の相関関係がわかってくるメリットもあります。

## コミュニティで情報交換も

「Ran's Story」には、婦人科ドクターが管理する「妊娠出産なんでも相談」などのさまざまなコミュニティがあり、意見や相談が書き込めるシステム。新しいコミュニティの立ち上げも可能なので、同じ悩みを持つ仲間との出会いもあるかもしれませんね。

「らん'sナイト」は  
プレゼントページ(p.4)でもご紹介しています。

商品のお問い合わせは

**QOL(株)**  
(キューオーエル)

☎0268-39-7735まで  
<http://rans-story.jp>

# 就寝中の衣服の内側で 安定した温度をはかります

衣服内温度  
自動計測器

# Ran's Night

「らん'sナイト」は、パジャマのウエストにつけて眠るだけで、就寝中の衣服内温度が計測されます。内蔵された2つのセンサーが10分間隔で朝まで自動的に計測し、代表的な温度を表示。これを長期的なグラフにすることで、低温の時期から高温の時期への変動をキャッチすることができるのです。

1万3440円  
色はアボカドグリーンとマンダリンオレンジ

パジャマに  
つけて  
眠るだけ!



## 1. 「らん'sナイト」を つけて眠るだけ

就寝時に「らん'sナイト」をパジャマのウエスト部分にはさんで眠ります。本体がクリップの形になっていますので、多少寝相が悪くても、しっかりはさめばはずれません。



## 3. 測定結果は 数字とQRコードで表示

朝、「らん'sナイト」のボタンを押すと、測定温度が数字とQRコードで表示されます。「ゆうべのさいこう」と表示された温度が基本データ。1週間分が表示できます。

## 2. 温度センサーで 10分おきに計測

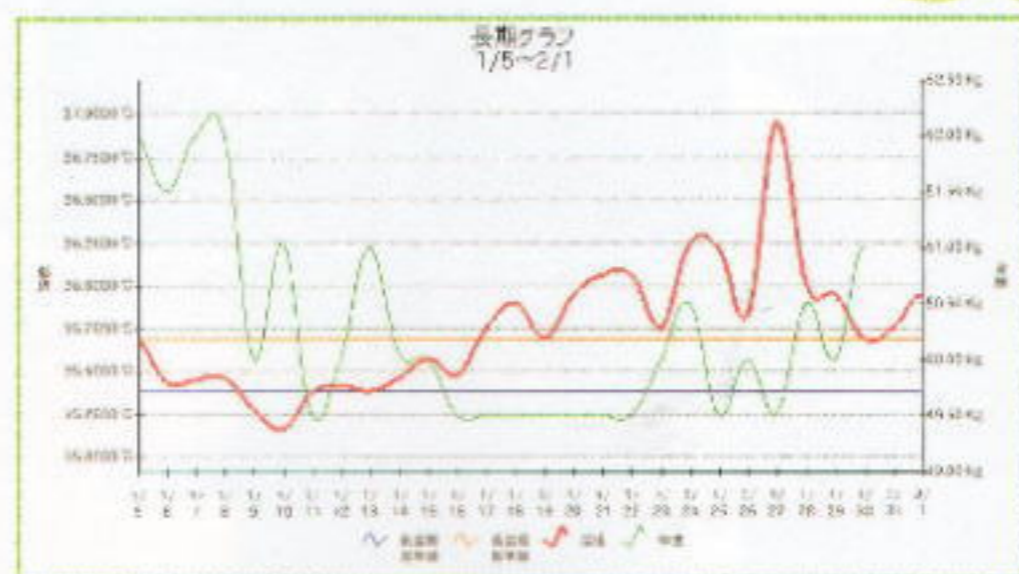
2カ所の温度センサーが、約6時間10分おきに衣服内温度を計測（一晩で約72回計測!）。「トイレに立った」「布団がはずれた」などの変動誤差があっても標準値を割り出します。

## 4. データを ケータイで送信

表示されたQRコードを携帯電話で撮影してデータを送信。これは、時間のあるときでOK。1週間分のデータが記録されていますので、週末にいったんに送ってもだいじょうぶ。

## 5. Web 「Ran's Story」 でデータ管理

計測したデータは、女性のための情報サイト「Ran's Story」に送られ、グラフとして表示されます。自己流では読みとりづらい高温期・低温期の体温変動を、サイクルごとにわかりやすく見るすることができます。



※登録料、年会費など無料。パケット通信費のみがかかります。