

元気のひけらし

基礎体温

女性のみなさん、毎朝、基礎体温を測っていますか。「仕事が忙しく、測っても変化が激しいのできちんと付けられない」ですって？ だからこそ、測る意味があるのです。基礎体温は、その日の体調を雄弁に語るバロメーターです。面倒がらずに明日から測ってみませんか。

ずっと頭痛に悩んでいたある女性が基礎体温を付けてみた。すると、頭痛が起きるのは決まって月経前だと分かった。頭痛や腹痛、それに気分がイライラしたり、落ち込んだり……様々な症状が出る月経前症候群(PMS)だったのだ。

「基礎体温を測っていれば月経周期が分かるので、そろそろPMSになるころだ」と心の準備ができる。早めに薬を飲んでおけば、痛みも和らぐ」と、性と健康を考える女性専門家の会の会長で、産婦人科医の堀口雅子さんは言う。

女性の基礎体温はふつう、低温期と高温期に分かれる。月経周期が28日の人なら、月経が始まるころに低温期に入り、約14日で高温期に入る。月経周期の長い人は、低温期の期間が長くなる。高温期の長さはさほど変わらない。

この間に体内では――。
低温期 卵巣では卵胞が徐々に成熟し、

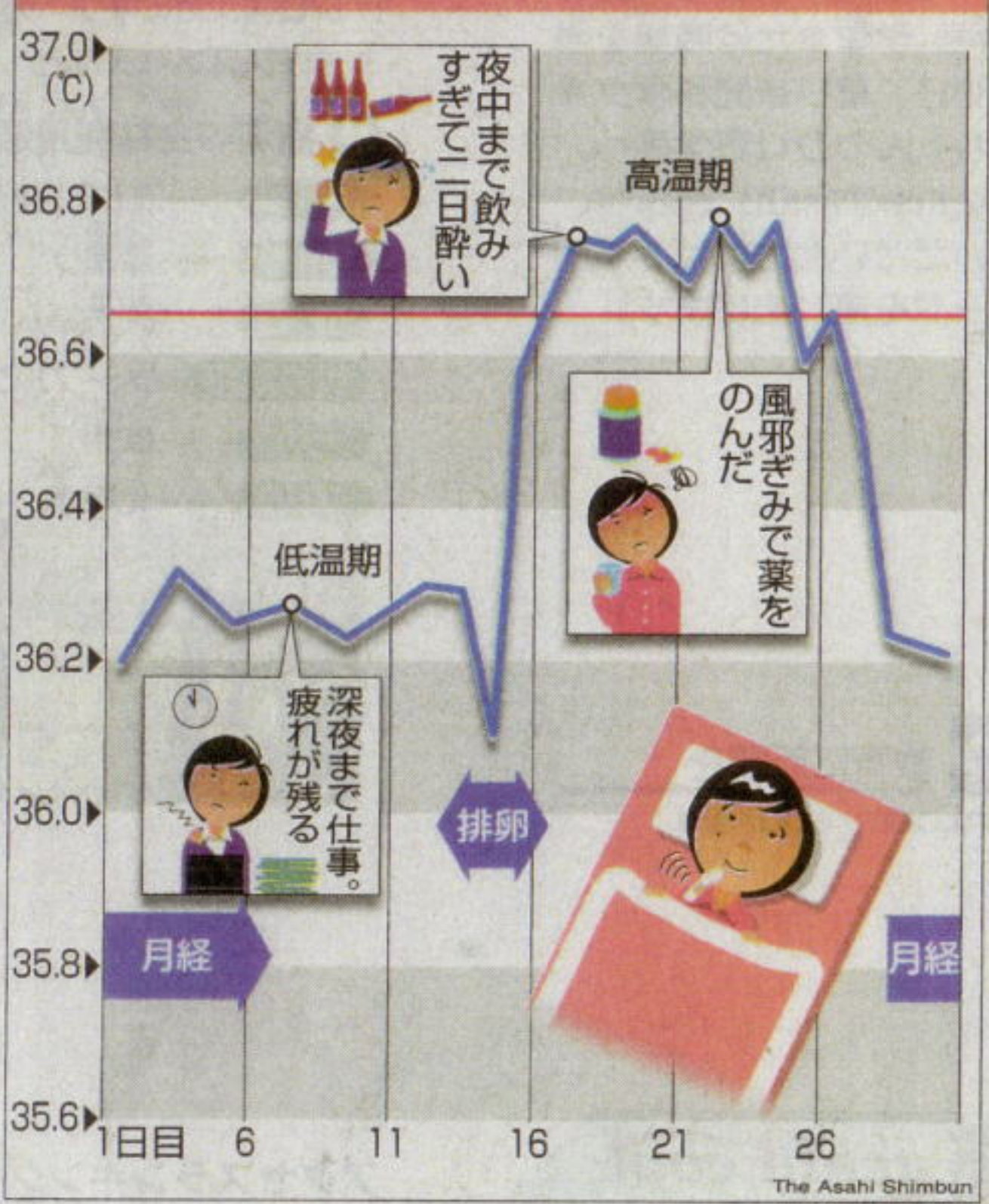
朝、検温し記録するのは面倒だが、キューオーエル(長野県上田市)はネット上で基礎体温を管理する「らん'sストーリー」(<http://rans-story.jp/>)を運営する。

体温を入力すれば無料でグラフ化できるほか、睡眠時間、イライラ感などを選択式で入力すると体調管理に役立つ。

同社は就寝中に自動計測する「らん'sナイト」を発売。テルモ(東京都渋谷区)は約30秒で検温できる製品を扱う。

調子・気分を物語る体の情報源

1カ月で基礎体温はどう変化する?



エストロゲンを分泌して子宮内膜の厚みが増す。14日ほどすると排卵して高温期へ。

高温期 排卵した卵胞は黄体となってプロゲステロンを分泌し、子宮内膜を維持して受精卵の着床を待つ。着床しないとプロゲステロンが出なくなり、それで子宮内膜がはがれて月経となる。

基礎体温が上昇するのは、このプロゲステロンの働きだ。だから、低温から高温に変化すれば、きちんと排卵されたことになる。周期的に出血がみられる人でも、実は排卵していないというケース、例えば、無排卵周期症という病気などが考えられる。

こうしたことから、基礎体温は妊娠と関係するものという側面でもとらえられがちだが、そもそも、基礎体温は、熟睡して体の働きが最も下がって静かな状態の体温のことだ。でも熟睡中は自分で測れないので、朝、目覚めた時、体を動かす前に測る。

「基礎体温は女性のその日の体調と密接にかかわっているので毎日体温表をつけて欲しい」と、虎ノ門ウィメンズクリニック(東京都港区)の角ゆかり院長は話す。

深酒をして小腹がすいたので食事をして帰った、というような場合、就寝中も内臓が活発に働いているため朝の体温は高めになる。徹夜したり、寝不足だったりした時も体温が下がりきらずに高めになる。体温表には体温のほかに「飲み過ぎた」「徹夜した」「おなか痛い」「月経」「肌の調子が悪い」など気づいたことをメモしておく。受診時は、この体温表を2、3カ月分持参すると役立つ。

角さんは「毎月腹痛のある人の場合、それが排卵日あたりに起きるのであれば排卵痛の可能性が高い。月経時以外にも月経時と同じような痛みがあるならば子宮内膜症の心配もあります。基礎体温表は医師にとっても患者さんの体の貴重な情報源になるのです」と話している。(宮島祐美)