

基礎体温

変化知り体調管理

「生理前になると、体がむくんで体重が1、2キ増え憂うつになる」「月経が近づくと、眠くてたまらない」。そんな女性の声をよく聞く。

女性の体調は、女性ホルモンの働きに左右される。正常な月経周期の場合、月経から排卵までは低温期に、排卵までは高温期に分かれる。月経の後半からエストロゲン(卵胞ホルモン)が、排卵後にはプロゲステロン(黄体ホルモン)

の分泌が増えるためだ。低温期は、心身共に充実する時期。活動的になれるので、仕事やスポーツなどに積極的に取り組む。

江美院長は、「可能な限りきついスケジュールを避け、心身共に休ませる時期と考えて」とアドバイスする。体のリズムを知ること

高温期は心身共に休養を

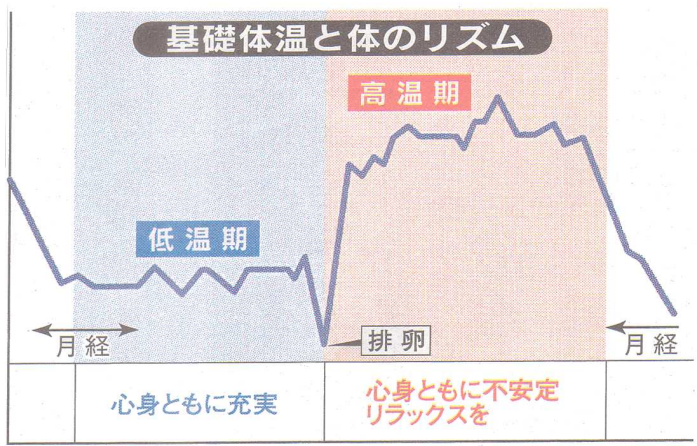
何となくだるい、体がむくむ、気分が落ち込む。そんな女性の心身の変化を知る手掛かりの一つが、基礎体温。自分自身の体調を基礎体温で知り、リズムを考えた生活をすることも大切だ。

女性ホルモンの働きに左右される。正常な月経周期の場合、月経から排卵までは低温期に、排卵までは高温期に分かれる。月経の後半からエストロゲン(卵胞ホルモン)が、排卵後にはプロゲステロン(黄体ホルモン)

にチャレンジしたい。一方、高温期は、体に水分をため込むため、むくみややすく精神的に不安定になり、甘い物が欲しくなることも。苗穂レディースクリニック(札幌)の堀本

とが、不調を受け入れることにもつながる。月経前症候群(PMS)に悩む女性に、女性ホルモンの働きを説明しただけで、つらさが軽くなったケースもある

付けなきゃと気負わず、1周期でもしっかり測ることから始めて。基礎体温は、体の状態を客観的に知らせてくれる便利な道具」と話している。



就寝中に簡単測定

忙しい女性にとって毎朝じっと口基礎体温を測る時間は惜しいもの。「もっと簡単に体のリズムを知りたい」という女性のために、就寝中の衣服内の温度を測る器具が開発された。

忙しい女性にとって毎朝じっと口基礎体温を測る時間は惜しいもの。「もっと簡単に体のリズムを知りたい」という女性のために、就寝中の衣服内の温度を測る器具が開発された。

忙しい女性にとって毎朝じっと口基礎体温を測る時間は惜しいもの。「もっと簡単に体のリズムを知りたい」という女性のために、就寝中の衣服内の温度を測る器具が開発された。



1万3440円。現在、製造が追いつかない状態で、同社0268・39・7735で注文を受け付けている。