

基礎体温の計測方法（来院時、受付にお渡しください）

1.婦人科体温計の購入（通常の体温計では計測できません）

当院では 1500 円で実測型体温計を販売しています。

ドラッグストア等で購入する場合は、実測型または予測型と実測型の両機能があるものをご購入してください

2.測定時間

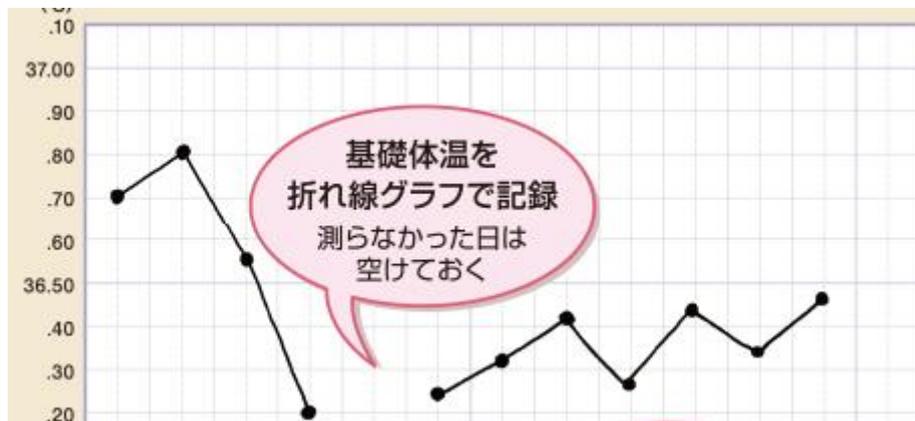
枕元に体温計を置いて、朝、目を覚ましたら起き上がる前に測定してください。基本的に 4 時間以上の睡眠が取れていれば測定 OK です。

3.検温方法

舌下に婦人科体温計を入れて口を閉じて測定します。

4.記入の方法

- 月経周期 生理開始日を 1 日目として次の生理開始日前日まで生理何日目になるかを記入してください。生理の量が少ない時は多くなった日を 1 日目として、少ない時は不正出血▲としてください。
- 日付 ※月経周期と日付は体温が測定できなかった日も記入するようにしてください。
- 記号記入欄：月経 × 中間痛 △ 性交 ○ 不正出血 ▲ おりもの +
- 服薬：何か薬を飲んだら○印を記入
- 備考：何の薬を飲んだか簡単に記入、排卵検査薬で陽性、気になることがあれば記入
- 体温のグラフの書き方：朝測った体温を表の中に点でしるしをつけ、それを線で結び、折れ線グラフにする
※もし測定できなかった日があれば線で結ばず、また測定開始した日から線を書くので折れ線グラフが離れる形になります



5.受診日

来院時、受付で診察券とともに提出してください ※表紙に名前を記入してください