



kizuna 第13号

☆今回のテーマ☆

- ・はじめよう！妊活講座①
 - ❁はかってみよう！基礎体温❁
- ・防災訓練をしました
- ・学生実習が始まりました！
- ・新入職員紹介（病棟職員、事務職員、保育士）
- ・女性のための健康支援アプリのご案内

～はじめよう！妊活講座①～

☆はかってみよう！基礎体温☆

●基礎体温って何？

基礎体温とは、カラダの動きが一番安静な状態にあるときの体温です。
朝、目を覚ましたときに、動かずにそのままの状態です。



●測ると何がわかるの？

排卵しているか、受精した卵の着床を助けるホルモンがきちんと分泌されているかがわかります。
また数周期つけることで、次の生理やおおよその排卵日を予測することができます。

●基礎体温を測る準備をしよう

1.基礎体温計を用意しよう

基礎体温計は風邪をひいた時に熱を測る一般的な体温計とは違います。

家電量販店やドラッグストアなどで「基礎体温計」や「婦人体温計」、「女性体温計」という名称で販売されています。

測定した値を表示するだけのシンプルなタイプから、測定した値を自動的に記録しグラフ化したり、専用アプリと連動したりする高機能なものまで様々な種類の基礎体温計が販売されていますので、自分にあった商品を選んで購入しましょう。当院の薬局でも取り扱いしております。

2.基礎体温表を用意しよう

基礎体温表は測った基礎体温を記録するために使います。

メーカーのホームページなどからダウンロードできますし、基礎体温計の取扱説明書に付いていることもあります。記入しやすいものを1つ用意しましょう。

また、スマートフォンのアプリで簡単に管理することもできますが、受診時にお持ちいただく際は印刷、もしくは紙の基礎体温表に転記してお持ちいただけると見やすく良いです。

当院に通院されている方には外来にてお渡ししておりますので、必要な方はお声がけください。

●基礎体温を測ってみよう

1.検温は目を覚ましてすぐ！毎朝一定の時刻に行いましょう。

基礎体温は朝、目を覚ましてすぐに動かずに測りましょう。

基礎体温計は横になったまま手が届く枕元に置いておくのが良いですね。

なるべく同じ時刻に測定することで、変動の少ない基礎体温が記録できます。

2.検温中はできるだけ動かず、横になったままで。

少しの動きでも体温は上昇し、正確な基礎体温が測れなくなります。

3.検温位置は舌の裏。舌下で測りましょう。

舌の裏側中央にある、すじの根元の左右どちらかの奥に体温計の先端部をあてて検温します。検温中は基礎体温計が動かないよう軽く手で支えます。毎日同じ位置で測るようにしましょう。

●グラフに記入しよう

体温を測り終わったら、忘れないうちに基礎体温表に記入しましょう。

その日の測定値を点で記入し、前日の点と結びます。

体調の変化などがあれば余白スペースや備考欄などに記録しておきましょう。

また飲酒した日や睡眠不足、睡眠時に電気毛布や湯たんぽを使ったなど体温の変化に関係ありそうなことは記録しておくようにしましょう。

●Q&A

1.同じ時刻に測れなかった

同じ時刻に測れなかったら、測った時刻を基礎体温表に記録しておきましょう。

仕事の都合などでどうしても毎日同じ時刻に測れないという方は、時刻は気にせず3、4時間以上のまとまった睡眠をとった後、目を覚ましてすぐに測るようにしましょう。

2.測るのを忘れて起きてしまった

測り忘れた日は気にせずに、基礎体温表は空欄にしておきましょう。また翌日から測れば大丈夫です。また、朝ちょっと体を起こしてしまったくらいなら、もう一度ベッドで横になってから測定して、そのことを記録しておくのも良いでしょう。

3.毎朝グラフに記入するのが大変

記入する時間のない日は測定後の基礎体温計の画面を携帯電話で写真に撮っておきましょう。写真に撮ると撮影日時が残るので、後でその日の測定値と測定時間を確認することができます。また、高機能タイプの基礎体温計には測定値を自動記憶しておいてくれるものや、スマートフォンやPCへデータ送信機能がついているものもあり、記録の手間を省くことができます。

4.グラフがガタガタで低温期や高温期がわからない。測っても意味がない？

女性の体はとてもデリケートなので、いつも基礎体温グラフが高温期と低温期の二相にきれいに分かれるわけではありません。まずは基礎体温を2~3周期分つけてみましょう。

また、自分で見てよくわからなくても医師は何か気づくかもしれません。

基礎体温をつけている場合はぜひ診察の際にお持ちください。

基礎体温は継続して測定することが大切です。

ぜひおらかな気持ちで続けてみてくださいね！



新入職員紹介

病棟助産師



8月から入職しました。
寄り添ったケアが出来るように
頑張ります！

事務職員



少しでも皆さまのお役に立てるよう、
そしてご安心してご利用頂けるよう
努めてまいります。
よろしくお願いいたします。

保育士



頑張ります！

学生実習が始まりました！

新津産科婦人科クリニックでは
毎年新潟青陵大学より助産学生の実習を受け入れています！
出産で入院した際にお声掛けさせてもらう場合もあるかと思いますが
よろしくお願いします🌸

期間：8/20～10/5 まで



「実習頑張っています。まだまだ未熟ですが、精一杯頑張ります。」



「実習頑張っています。素晴らしいお産となるように、
お手伝いさせていただきます。」

防災訓練をしました！

病棟、外来、食堂スタッフ合同で防災訓練を行いました！
新津産科婦人科クリニックでは
春と秋の年2回防災訓練を行っています。
今回は春の防災訓練の様子をお知らせします！



消防職員より消火器の使い方を
聞いています。

病棟スタッフ



的を狙って消火の練習です。

外来、食堂スタッフ



・女性のための健康支援アプリのご案内。

女性向けアプリってたくさんあるけど
どれがいいのかしら…



当院では



をご紹介します。
思春期から更年期まで幅広い年代の女性に
役立つアプリです！！



カラダの不安や悩み、
リルラ
「LiLuLa」で解決のヒントを見つけませんか。

産婦人科の
専門医が
監修

全国
約100名の
国家資格者も
監修！※1

生理日や
基礎体温
などの管理
ができる。

利用は
完全無料
アプリ内課金も
一切なし



※1 2018年6月現在
※2 生理周期、排卵予定日は個人差があり、ホルモンのバランスや様々な体調変化、ストレスなどによって変動します。本アプリの情報はあくまで目安としてお考えください。
※アプリ画面はイメージです。

iPhone または Android のスマートフォンを使って

こちらの QR コードからもストアにアクセスできます👉

