

龍虎堂薬局に
聞きました

漢方のチカラ

Vol.24

基礎体温①

基礎体温は自分のカラダを知る“通知表”体調管理や妊活に役立てましょう!

龍虎堂薬局

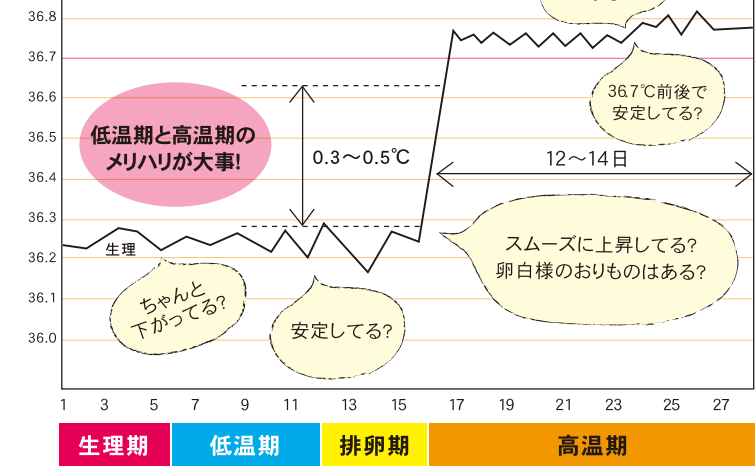
薬剤師
夏莉和子
なつかり かずこ

日本不妊カウンセリング学会認定
不妊カウンセラー
夏莉竜子
なつかり りょうこ



お楽しみに!

次号は気になる基礎体温をタイプ別に解説。



生理周期と基礎体温

生理期 (5~7日)
不要になった子宮内膜などを排泄する「お掃除」期

基礎体温とは6時間程度の睡眠のうち、目覚めた直後(起き上がる前)に測った舌下体温のこと。生理周期に応じてホルモンの変化があり、それによって上がり下がったり、規則的なりズムがみられます。

基礎体温からホルモンの状態や排卵の有無、ストレスや体調など様々なことが読み取れます。自分のカラダの事を示す「通知表」のようなもの。妊娠希望の有無に限らず、ぜひ一度つけてみましょう!

妊娠しなければ、不要になった子宮内膜は剥がれ落ちます。それが生理です。出血がきれいに止まるまでの理想は5~7日間。●3日程度で終わる ●8日以上ダラダラ続く ●生理になっても体温が下がらない人は要注意! 経血をしっかりと排泄させるためにはタンポンは使わない方が良いでしょう。



低温期 (7日前後)

排卵期に向け卵胞が育つ大仕事。卵胞ホルモンの分泌され、子宮内膜を厚くします。卵胞ホルモンの良い時期でもありません。働き、心身ともに一番調子の良い時期でもありません。日数は短すぎず長すぎず、7日前後。体温は36.2~36.4°C前半で安定しているのが理想です。

- 上下動が激しい
- 全体的に高め(36.5°C後半)
- 周期10日目前後で排卵してしまう

場合は元気な卵子が育っていない心配あり! 4つの周期の中で一番大切な時期。十分な栄養と休息・睡眠を取りましょう。



排卵期 (1~3日)

2cm前後まで卵胞が育つと弾けて卵子が飛び出します。卵胞が成熟し準備が調うと、脳から排卵命令が出されます。元気な卵なら卵白様のおりものが数日みられ、排卵とともに一気に体温が上昇します。ここできちんと排卵出来るか? がポイント。●体温が階段状に上がる ●ずっと低温期が続く場合は排卵トラブルがあると考えます。妊娠の希望が無くても、毎周期きちんと排卵することとは女性として大切なことなのです。



高温期 (12~14日)

体を温めて受精卵を着床しやすい体にする。排卵後、黄体ホルモンが分泌され体温が上がります。理想は36.7~36.8°C前後。子宮内膜をさらに厚く、ふわふわにして受精卵の着床を待ちます。イライラや胸脹、肌トラブル、過食、便秘などの月経前緊張症も黄体ホルモンの仕業。●低温期との体温差が無い ●高温期が10日以下 ●途中凹む ●後半下がってしまうのは十分に黄体ホルモンが充実していない ●元気な卵子ができていない証拠です。非妊娠時に体温が37°C近くあるのも良くありません。高温期がない場合は無排卵が疑われます。自力で排卵出来るよう体質改善をオススメします。



無料でぜひ参加しよう!! 龍虎堂 妊活セミナー開催速報!!

妊娠しやすい身体づくりの話、基礎体温から分かること、ミニ相談会など盛りだくさんの内容です。詳細は、ホームページやfacebookで。



あなたが知りたい妊活の話(仮)

- 日時: 2015年1月25日(日) PM1:00~
- 場所: 長崎県美術館 2Fホール
- 講師: 劉 伶先生(医学博士・中医学講師)

【お問い合わせ先】龍虎堂薬局 ☎095-883-4300
info@kanpo-ryukodo.com
*妊活にきっと役立つ来場プレゼントあり!

龍虎堂薬局

営業時間/9:30~19:00 休/日曜・月曜 P有り
西彼杵郡長与町嬉里郷1170-5
☎ 095-883-4300
龍虎堂薬局 検索

漢方相談はご予約下さい!

