

基礎体温

ヒトをはじめ生物は、一定のリズムと周期性をもって生活を営んでいる。このリズムの乱れが周期性の異変を引き起こし、その結果が症状・疾患の原因となる。また他方障害や疾患が発症するところ

のリズムが乱れ、周期性にも変調が現れる。以上の一連の変化は月経周期において最も顕著に見られる。規則的な周期で月経が継続して発来することは、成

熟した女性が心身ともに健康である最大の証であり、基本的な生殖機能が健全であることを示している。また女性の生殖機能が正常であることを確認するた

らの変化を的確に把握する簡便かつ信頼の高い方法の一つが基礎体温の測定結果を分析することであり、その生理的意義や臨床での有用性についての検討が

基礎体温のこと、基礎体温の軌跡から学ぶ、女性のこころ・からだ・リズム』には、これまで明らかにされた基礎体温に関する知見とともに、最近のトピ

な視点から、基礎体温測定結果の分析に基づいた女性の生涯を通じての生活習慣の改善のための介入方法についてまで記載されている。基礎体温の記録を

みが促されることの意味は大きい。このような基礎体温測定のメリットは十分に理解していても、多様なパターンで生活している今日の女性にと

Zeiglerを用いた新しい測定法が紹介されている。関連領域の専門家によるコラムにも基礎体温測定に関する興味深いトピックスが掲載されており、リプロダクティブ・ヘルスはもとより、自分で自身のこころとからだの状態を知るうえで、日常生活の一部として基礎体温測定を実践すること

もっと知りたい！基礎体温のこころ

基礎体温の軌跡から学ぶ、女性のこころ・からだ・リズム

監修 日本家族計画協会会長 松本清一
基礎体温計測推進研究会 編著 / 十月舎



めには、月経時の出血が視床下部・下垂体・卵巣系によってコントロールされた子宮内膜の変化によるものであることを明らかにしなければならぬ。これ

積み重ねられて来た。今般、日本家族計画協会松本清一会長が監修され、基礎体温計測推進研究会が編著して十月舎から出版された『もっと知りたい！基

礎体温のこと、基礎体温の軌跡から学ぶ、女性のこころ・からだ・リズム』には、これまで明らかにされた基礎体温に関する知見とともに、最近のトピ

な視点から、基礎体温測定結果の分析に基づいた女性の生涯を通じての生活習慣の改善のための介入方法についてまで記載されている。基礎体温の記録を

て、現在一般的に行われている婦人体温計による測定を連日適切に実施することには大きな制約がある。この点を解決する方法として衣服内温度計Ran's

を啓発する書として本書を紹介したい。(東京医科大学歯科大学名誉教授・NPO Healthy Aging Projects for Women 理事長 麻生武志)