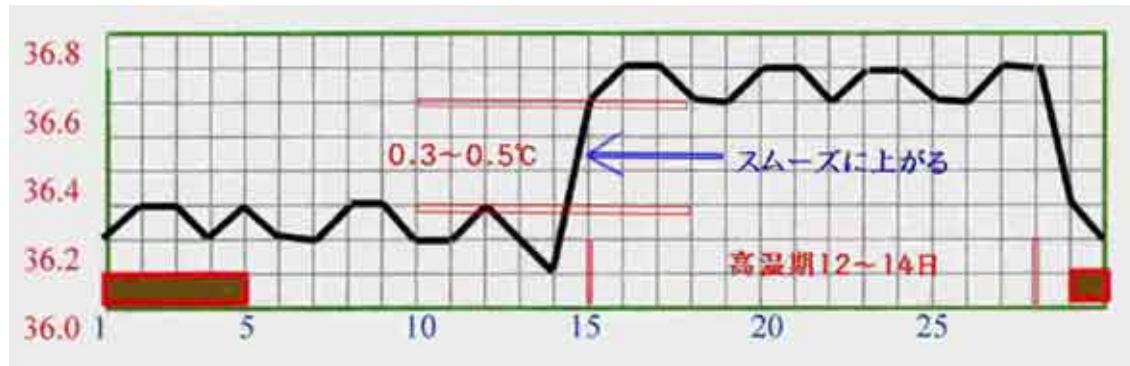


基礎体温表からの考察

①理想的な基礎体温表



- 28日周期（個人差によって異なる）→
- 排卵期の上がり方が1~2日で移行する
- 低温期、高温期が安定している（高温期の日数が十分であることも含める）
- 月経期初日には体温が下がっている

②低温期が長いタイプ

不妊症の方に比較的多く見られるタイプです。卵子の成熟が悪くなるため排卵が遅れ、その結果黄体ホルモンの分泌が悪くなります。

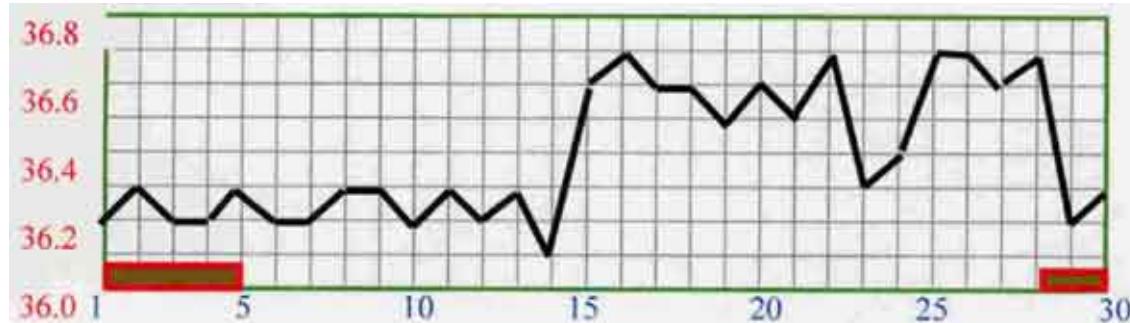


考えられること

- 内膜の増殖が遅い
- 卵の育ちが悪い→
- 血虚→（ ）など
- 才血

③高温期が不安定なタイプ

高温期の途中で体温が下がったり、生理が近づくと体温が下がる（高温期が最後までもたない）タイプです。西洋医学では黄体機能不全などが考えられます。



考えられること

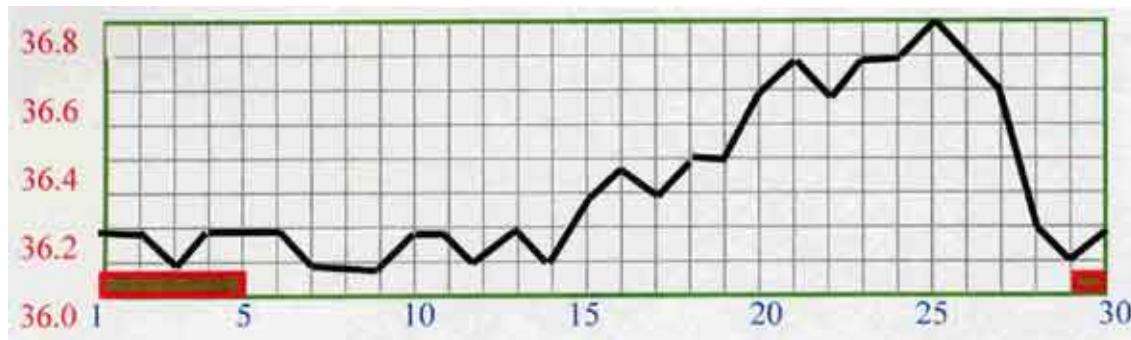
- 黄体機能不全（上の表のように長続きするのはあまりない）

・(

) など主に補剤が適応となるケースが多い

③高温期への移行が遅いタイプ

このタイプも不妊症の方に比較的多く見られます。西洋医学では黄体機能不全、排卵障害、高プロラクチン血症などが考えられます。



考えられること

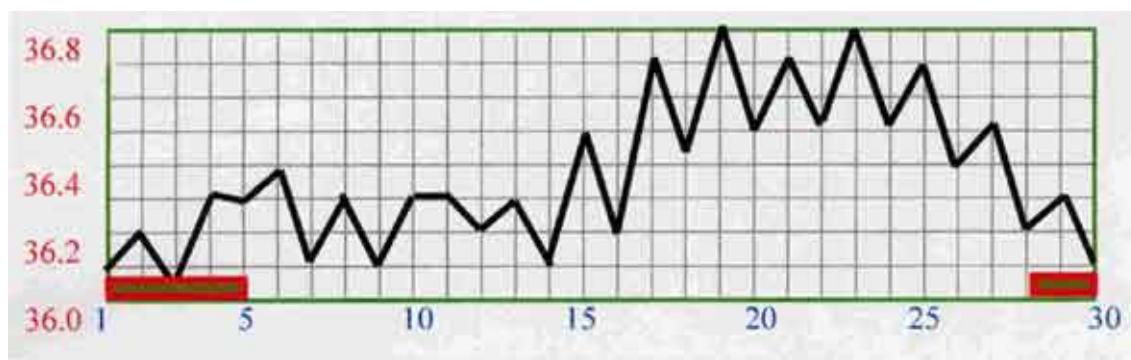
- ・高プロラクチン血症（負荷試験も含む）→ 証（逆もある）→第二子に関してはほぼ必須
- ・黄体機能不全 ·()などのが多い
- ・卵管の問題（閉塞・狭窄・癒着など）→ ·系（この場合排卵痛を聞く）

*ストレスや下垂体の腫瘍などにより分泌するプロラクチンはFSHの分泌を抑制する作用があります。

※このタイプはプロラクチンの数値と胸の張り、卵管の問題有無（卵管に異常がなくとも排卵痛の有無も含む）を必ず聞くことが必要。

④ギザギザタイプ

このタイプはストレスが多く、自律神経が不安定な方に多く見られます。西洋医学では高プロラクチン血症、月経前緊張症候群、自律神経失調症などが考えられます。



考えられること

- ・基礎体温表の計り方の違い
- ・ストレスが多い→ をチェック
- ・高プロラクチン血症（負荷試験も含む）

⑤高温期が長すぎる or 高すぎるタイプ

高温期が14日以上続く或は高温期と低温期の温度差が0.5°C以上あるタイプです。不妊症では少なく、西洋医学では黄体萎縮不全、月経前緊張症候群などが考えられます。

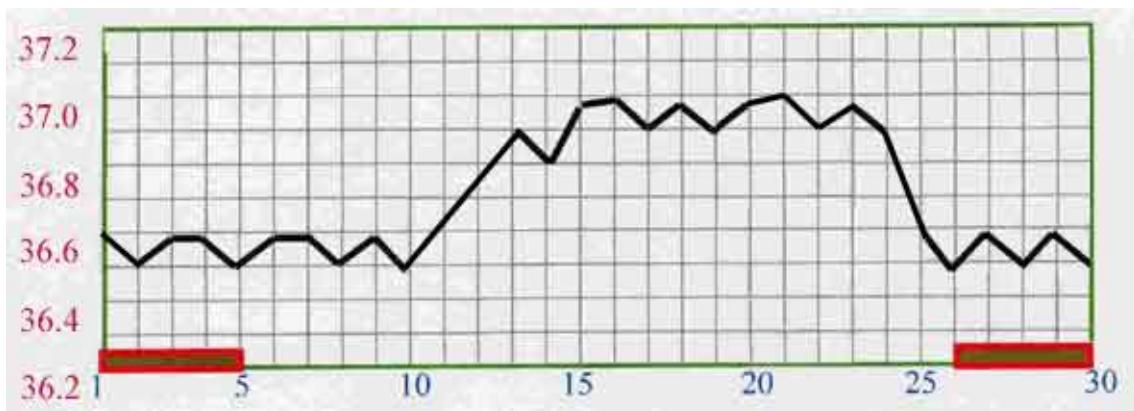


考えられること

- ・基礎体温表の計り方→動いてから計っているかなど
- ・病院での高度不妊治療をしている（経験がある）
- ・熱証（月経がきたのに基礎体温はまだ高温なども含む）→陽の才血、黄ゴンが入る証など

⑥低温期が短い or 高すぎるタイプ

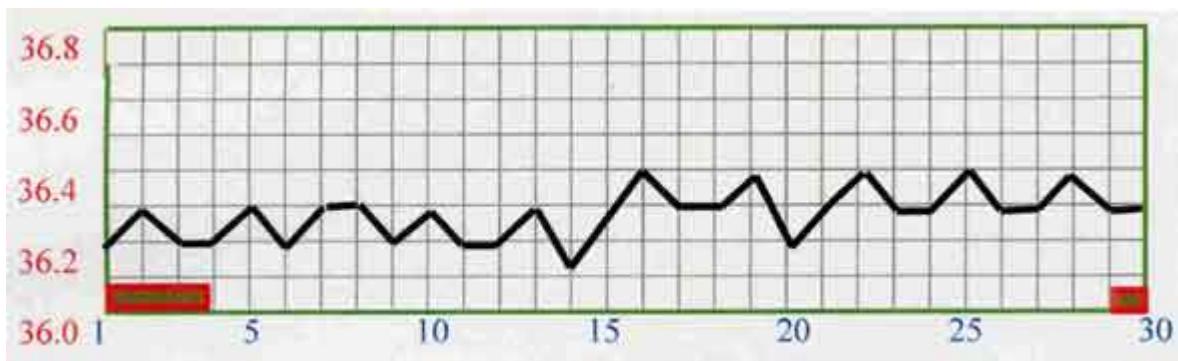
低温期が短く排卵が早い或は低温期の体温が高すぎるタイプです。西洋医学ではホルモン分泌過多、子宮内膜症などが考えられます。



証は⑤と同じ場合が多い。

⑦高温期がないタイプ（一相性）

いわゆる無排卵です。西洋医学では卵巣機能不全、多嚢胞性卵巣、重度の高プロラクチン血症などが考えられます。



考えられること

- ・過去に無理なダイエットをした
- ・才血
- ・体脂肪が低い
- ・（ ）などの証

この場合高度不妊治療を組み合わせないと難しいと思われる。

その他

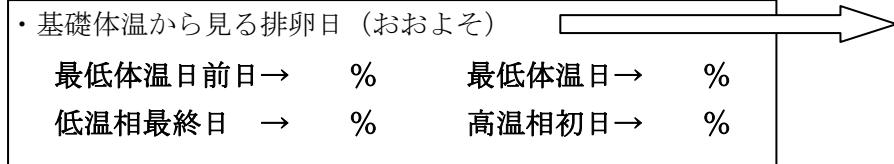
・抗体関係→抗精子抗体・抗核抗体（

)

・など

・低体温（特に36度を切る）→ など

養生としては→



・体脂肪17%以下→()

23%以下→()

・卵胞の大きさ→ mm ($\pm 2\text{ mm}$)

・内膜の厚さ → mm (理想は mm~ mm) } 排卵期の理想目安

* 基礎体温は理想の状態じゃないと妊娠しないわけではありません。ただし、理想状態に近いほど妊娠しやすくなるのは間違いないと思います。上記のものはあくまでポイントとして捉えて、体质や証を出す参考にするということです。これに重きを置き過ぎないように注意してください。

* 最近では患者さんも基礎体温について勉強されている方が多いようですが、間違った認識をもつた方も少なくありません。理想的な基礎体温を基に患者さんに教えてあげる必要もあるかと思います。