

＊基礎体温の計り方＊

①測定する時刻

測定する時刻は毎日同じ時刻である必要はありません。
朝目を覚ましたとき、床の中ですぐ計ります。

②検温時間

舌下に婦人体温計の水銀の所を入れて口を閉じ、正確に5分間計ります。

③記入の仕方

- ・基礎体温表中の月経周期というのは月経の始まった日より次回月経の前日までの期間をいいます。従って月経の始まった日は必ず月経周期の第1日になります。
- ・月経の日は×印で表すか、赤く塗って表します。その他の記号は次の通りです。
中間痛△ 不正出血▲ 性交○ 中間期帯下感＋

＊妊娠を望む場合＊

排卵された卵子の寿命はおよそ24時間位とされており、また精子は3日間は受胎力をもっているので、排卵日の3日前より排卵日の翌日までの5日間が妊娠可能の日です。

しかし妊娠の可能性は排卵日またはその翌日が最も多く、できるだけ正確に排卵日を予測するよう心がけてください。

診察時間	診療科目	月	火	水	木	金	土
午前 9:00～12:00	産科・婦人科	●	●	●	●	●	●
	不妊外来	●	●	●	●	●	●
	妊婦健診	▲	▲	▲	▲	▲	▲
午後 15:00～16:30	産科・婦人科	▲	×	×	×	▲	×
	妊婦健診	▲	×	▲	×	▲	▲
夜間 17:30～20:00	不妊外来	▲	×	▲	×	▲	×

休診日／日曜・祝日

● 診察 ▲ 予約による診察のみ × 休診

基礎体温表

ID

氏名

No.



MIYAKE WOMEN'S CLINIC

みやけウイメンズクリニック



記号： 月経 × 中間痛 △ 不正出血 ▲ 性交 ○ 中間帯下感 +