

<自分のからだを知ること～生理周期と基礎体温>

【生理周期について】

→女性のからだは、周期的に変動するホルモンの影響でさまざまな変化があります。

この変化はもともと備わっているからだの仕組みで、体調に波があるのが自然です。

どのように変化するかを知って、自分のからだと向き合って上手につきあっていきましょう。

→周期的な変化（月経リズム：月経期、卵胞期、黄体期）に合わせて、からだ自体も骨盤も緩んだり締まったりをくりかえしています。変化があって自然な私たちのからだです。

★そもそも、これって異常なの？

- 胸のはり、頭痛や吐き気、イライラ落ち込みなどの気分の変化
（ホルモン周期による生理的な変化であることも多いです）
- 排卵期や、生理前の出血、生理が2-3カ月に1回しかこない
（問題のないことも多いです。まずは婦人科検診※を受けてみましょう）
※経膈エコーや子宮頸がん検査など

※生理周期・・・「生理が始まった日～次の生理開始日の前日まで」の日数

【基礎体温とは】

→体温に影響を与えるような諸条件（運動/飲食/感情の起伏/基礎代謝など）を避けて測定した体温のこと。（起床時に寝たまま口の中『舌の下』に婦人体温計をいれて測りましょう）

★基礎体温で知ることができるいろんなこと

- 生理周期による体調の変化を知り、予測できる
- 排卵しているかな？（排卵後は体温が上がり高温期になる）
- 妊娠したかも？（2週間以上高温期が続く）
- 着床がうまくいくかな？（高温期の長さ、短すぎないかな） などなど

☆☆ご質問などあれば、医療スタッフにご相談ください☆☆