



第42回日本女性心身学会学術集会

低温期／高温期を色分けした新しい 基礎体温グラフと、月経周期の評価方法

北沢	真澄	キューオーエル株式会社
堀口	貞夫	主婦会館クリニック
戸川	達男	早稲田大学人間総合研究センター
宮島	正子	キューオーエル株式会社

2013/7/28



❖ 研究の背景とねらい

背景

- 女性の健康のバロメーター『基礎体温計測』の有用性は認知されてきたが、十分に活用されていない

課題1

- 基礎体温計測の継続は困難
- 十分に活用できず断念するケースも多い

課題2

- グラフから情報を正しく読取ることは難しい
- 正常かどうかを簡単に見分ける指標がほしい

測りやすい機器、わかりやすいグラフが必要

衣服内温度計 Ran's Night

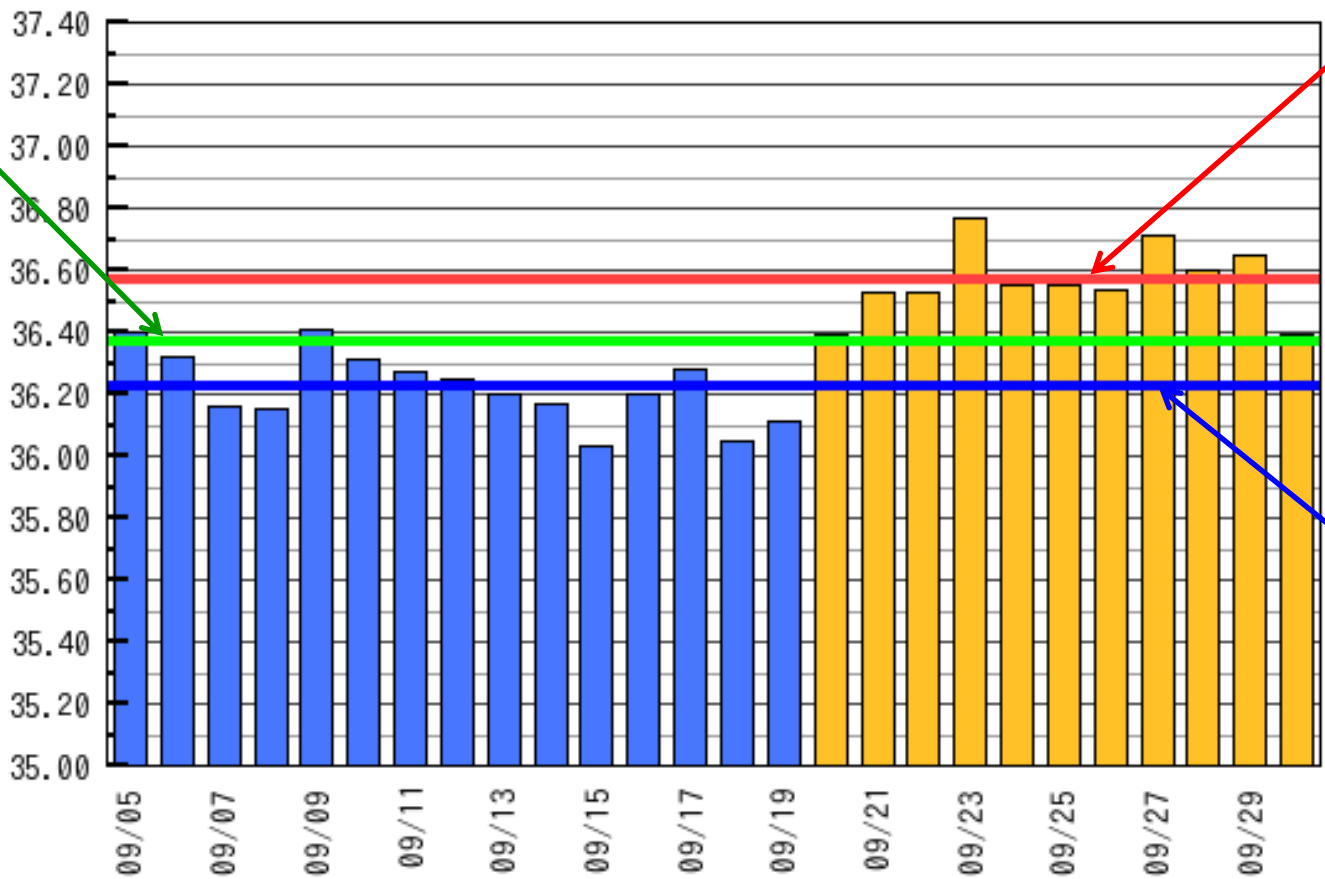
- ① 腹部に装着し、就寝中に自動計測
- ② 起床後にデータをQRコード表示
- ③ QRコード読取りで瞬時にデータ送信
- ④ PC/スマートフォン・携帯電話でグラフを確認



- 2006年第9回東アジア看護フォーラム、第24回東京母性衛生学会、2007年第9回バイオサイバネティクス国際センターセミナーなどで発表
- 2008年発売(2008年度キッズデザイン大賞受賞)
- 自動計測＋蓄積システムで、長期継続が容易となりこれまでに約2万人が衣服内温度計を利用

低温期／高温期を色分けした 女子カグラフ (特許出願中)

周期
平均線



高温期
平均線

低温期
平均線

周期平均線を2日以上続けて超えた初日から、高温期。
アンケートでは、約2/3のユーザーが従来の折れ線グラフより『低温期／高温期がよくわかる』としている。

❖ 月経周期を評価：女子力指数 ❖

ねらい： 低温期日数／高温期日数／温度差の3つの項目をひとつの数値で評価する

表示例：

▶ 2009/03/18 ~ 2009/04/16

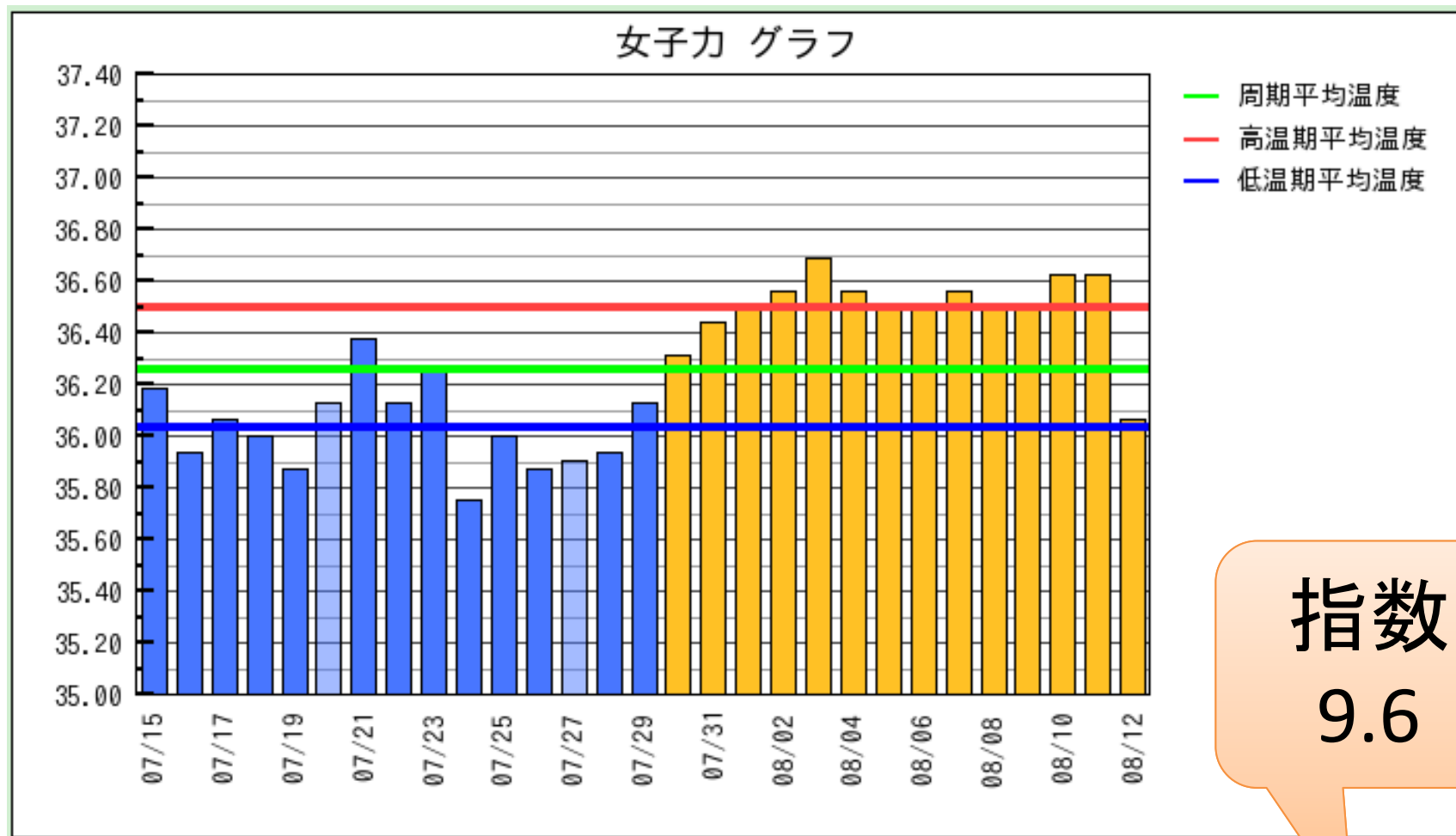
周期日数	低温期日数	高温期日数	低温期平均温度	高温期平均温度	周期平均温度	高温期平均温度 - 低温期平均温度	女子力指数
30	18	12	36.265	36.6958	36.4373	0.4308	9.3
	2	5				2.3	

卵胞の成長

黄体機能

総合した点数

ホルモンバランスが整っている例(29歳)

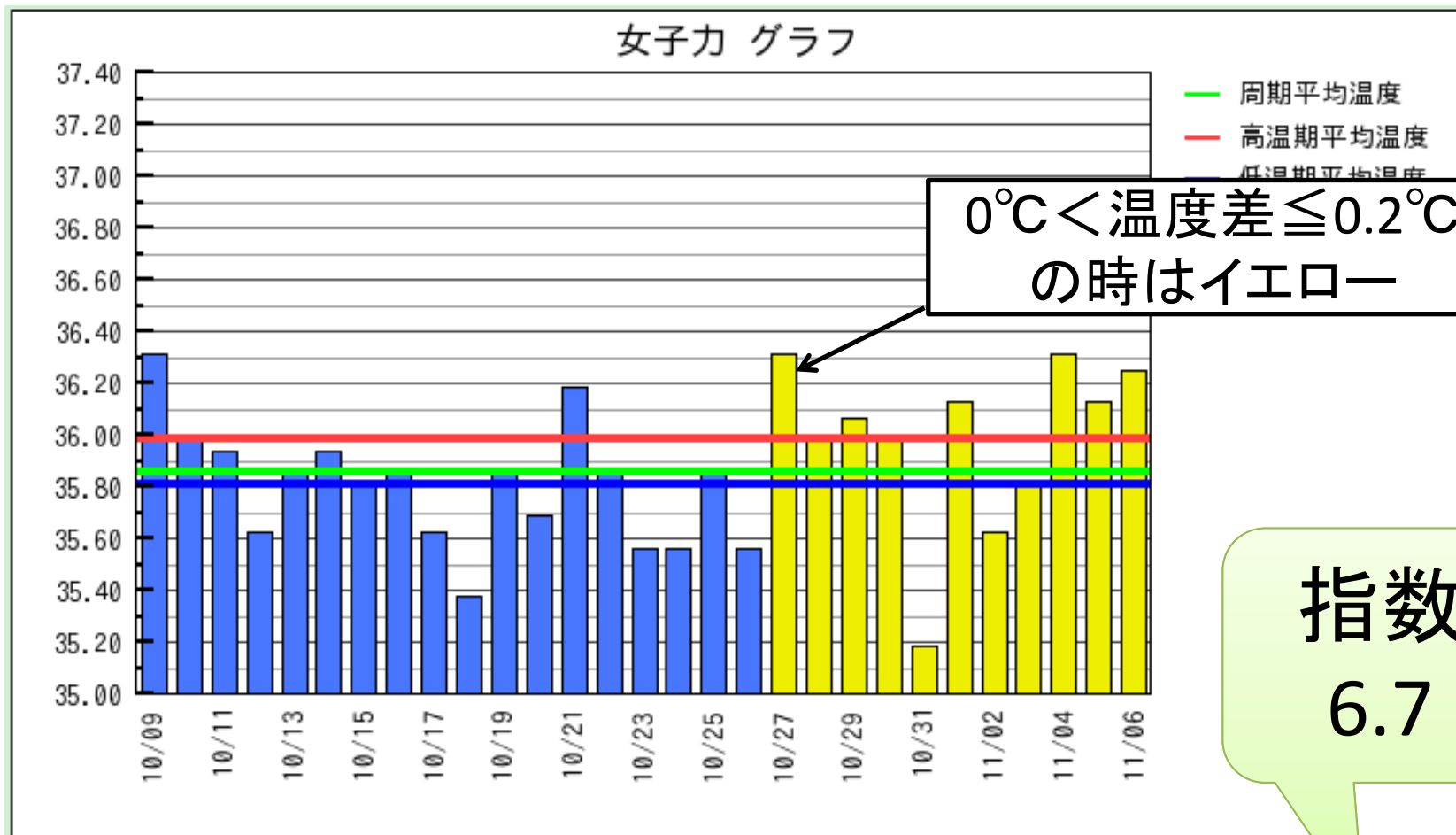


指数
9.6

▶ 2008/07/15 ~ 2008/08/12

周期日数	低温期日数	高温期日数	低温期平均温度	高温期平均温度	周期平均温度	高温期平均温度 - 低温期平均温度	女子力指数
29	15	14	36.0354	36.4955	36.2575	0.4601	
	2	5				2.6	9.6

黄体機能不全が疑われる例(16歳)



指数
6.7

▶ 2010/10/09 ~ 2010/11/06

周期日数	低温期日数	高温期日数	低温期平均温度	高温期平均温度	周期平均温度	高温期平均温度 - 低温期平均温度	女子力指数
29	18	11	35.809	35.983	35.86	0.174	
	2	5				-0.3	6.7

考察

- 衣服内温度計の就寝中自動計測により、毎朝の計測から解放され、思春期から更年期まで、各世代の女性が簡便に計測できる。
- 低温期／高温期を色分けすることで、これまで判断しにくかった移行時期（排卵期）が一目でわかるグラフとなる。
- 『1つの指数』で月経周期・卵巣機能を評価することは、ユーザーがホルモンバランスを把握する目安となり、早期受診に役立つと考えられる。

まとめ

ねらい: 簡単に測れる機器と、わかりやすいグラフを開発するというねらいで、研究を行った。

方法: 就寝中の自動計測機器と、ホルモンバランスを把握しやすいグラフ、および女子力指数を開発した。

結果: 2色の棒グラフと女子力指数を用いることが、多数のユーザーに受け入れられることを確認した。

成果の評価: 妊娠希望者はもちろん、思春期や更年期も含めた一般女性が、月経周期を正しく把握し、知識や情報を得ることで、月経に対してポジティブなとらえ方ができ、月経周期を生活に活用することが可能となると考えられる。