

### 女性の一生の体温の変化

月経の始まる10代から徐々に体温が上り、40代がピーク。50代になると閉経する人も多くなるため、体温が低くなります。



2008年4月～2009年3月までに女性健康情報システム[Ran's Story](<http://rans-story.jp/>)で記録された、のべ8万3940人分のデータの年代別平均値です。

(資料提供: キューオーエル株式会社)

10〜40代は、女性のからだが一番ホットであるべき時期です

じつは、人間の体温(平熱)は、一生同じではありません。さらに女性は、一生だけでなく1か月のあいだでも体温に変動があるのです。

女性の体温は一生のうちで、月経(生理)がある10代半ば〜40代後半にかけては、体温が高くなります。また、1か月のあいだでは、月経にあわせて排卵の前は低温期、排卵のあとは高温期にわかれるのです。

このように平熱が高くなった

り、高温期があるのは、からだをあたたく保って赤ちゃんをはぐくめるように女性ホルモンが働くためです(P131)。

ところが、冷えがあると卵巣の機能が低下して、女性ホルモンがうまく働かなくなります。これが月経痛や月経不順をひきおこすだけでなく、全身の不調、不妊の原因にもなるのです。

子宮や卵巣は、からだの中心部、骨盤に守られたあたたかい場所にあります。昔の人が「女の子は腰を冷やしてはいけない」と言ったのも、子宮や卵巣を冷やしてはいけないから！

冷えを甘くみてはいけません。健康な人生を送るためにも、きちんと治していきましょう。

## 簡単にはかれてデータ管理もOK!

メモリー機能やネットと連動できる機能がついた  
新タイプの基礎体温計が市販されています。

### 480日分のデータをグラフ化



バックライト、目覚まし機能つき。最短25秒で測定。480日分のデータを保存し、グラフ化できる。「ウーマンドシー」テルモ (株)

### パジャマにはさめばOK



衣服の内側の温度を自動で測定。QRコードつきでデータを携帯からネット上の管理ページへ送信できる。「らん'sナイト」キューオーエル (株)