

タイミングを逃しているかも・・・？

基礎体温(表)からだけでは排卵日は特定できません！

誤解されていませんか？

基礎体温(表)からだけでは排卵日は特定できませんし、高温期になってからも排卵の可能性があります。

その結果、タイミングを逃している可能性があります！

さらに、基礎体温(表)からだけでは、黄体機能の評価はできませんし、基礎体温表が2相性でも排卵しているとは限りません！

以下を御参考下さい。

★基礎体温とは

起床時など肉体運動や精神的な興奮のない状態のときの体温のことで、婦人体温計を用いて口腔内舌下で検温します。

婦人体温計には水銀式と電子式(デジタル)がありますが、両者の精度について差はありません。

毎朝できる限り一定の時間に測定しますが、無理をせずその日の起床時で結構です。

また、測定を忘れる日や測れない日があっても大丈夫です。完璧より長続きが大切です。

不妊治療では排卵因子としての不可欠な検査であり、検査の計画を立てるうえでも重要です。

性交のタイミング、人工授精の施行日の決定やホルモン測定をいつ行うかなどを決めるのに利用します。

基礎体温は正常月経周期の卵胞期には低温を示し(低温相)、黄体期には0.3℃以上の高温を示します(高温相)。

体温の上昇は黄体から分泌される黄体ホルモンの視床下部体温中枢に対する作用を反映しています。

基礎体温が影響を受ける因子としては、夜更かしや不眠などの睡眠時間や騒音や旅行先などが関係する睡眠環境、日中の仕事内容や運動などの生活環境、四季の変化も考えられます。

また、ダイエットやアルコール摂取、病気や薬物使用などによる体調への変化や、冷暖房機器による空調設備なども影響します。

したがって基礎体温の記載にあたっては備考欄にこれら体調の変化や病気などを書きとめておく必要があります。

また季節の変わり目の気温変化の不安定な時期には低温相や高温相の絶対的な温度がズれていく可能性があることにも注意する必要があります。

基礎体温測定で重要なことは、患者様自身にご自分の治療に対する関心や理解をもっていただくということです。

単なる温度の記録ではなく、日付、月経周期、帯下の量、下腹部痛、性交なども記載することでご自分の体調も管理する意識をもつことになります。

さらには予定の検査や検査結果も記載しておけば基礎体温表を基に検査、治療の全体を管理できます。

★基礎体温からわかること

1. 排卵の確認

基礎体温の低温相と高温相が 0.3°C 以上の温度差がある2相性の場合には排卵があったものと考えられますが、黄体化非破裂卵胞(LUF)の場合も同じパターンを示します。

LUFは、卵胞から卵が排卵しないままに黄体形成を認める卵胞破裂障害で、基礎体温や黄体ホルモンなどの内分泌検査では診断が困難で超音波検査による卵胞の観察が必要です。

逆に内分泌検査や超音波検査で排卵を認めても一相性や不整なパターンが存在します。

2. 排卵日の特定

一般に最も実際の排卵日と相関を示すのは低温相最終日ですが、その精度についてはそれほど正確なものではありません。

排卵は卵胞が成熟したころLHサージにより黄体化が起こりその過程で認められます。

そのため排卵現象が認められるときにはすでに少量の黄体ホルモンは分泌されており、基礎体温もごくわずかに上昇していることがあります。

基礎体温単独で排卵日を特定するのは困難で、尿中、血中黄体化ホルモンによるLHサージの測定や超音波検査による卵胞径の測定などの補助診断として一般に使われます。

大切なことは、基礎体温だけで排卵日を特定してその日にのみ夫婦生活を持つというような誤ったタイミング法を取らないことです。

排卵日周辺時期には最低でも1日置きに夫婦生活を持つことがタイミングを合わせるのに必要です。

また、高温期2日目までは排卵の可能性がります。

3. 黄体機能の診断

基礎体温表による黄体機能の評価は、黄体から分泌される黄体ホルモンの変化を高温相という形で間接的に捕らえているため、実際の黄体機能の一部を見ているに過ぎません。

また、低温相から高温相までの温度上昇変化は、LH サージに誘引された黄体化の初期変化を見えています。

黄体機能不全の診断基準は一定ではありませんが、高温相が11日以下の場合、低温相と高温相の温度差が0.3℃以下の場合、高温期での一時的な低下などで基礎体温の変動パターンから読み取ります。

ただし、高温相が正常でも黄体ホルモン値が低い黄体機能不全は存在しますし、基礎体温が2相性を示すからといって妊娠に結びつくような排卵が認められたとは言えません。

基礎体温の変化からだけで黄体機能の評価するのは困難ですが、黄体機能不全の疑いを持つことで黄体機能の精査をすることが重要です。

4. 妊娠の診断

通常、高温相は12～16日間持続することが多く、それ以上の持続が認められる場合は妊娠している可能性が高くなります。

女性の皆様、今年は是非、基礎体温をお付けになってみては如何でしょうか。まずは2～3ヶ月お付け下さい。いろいろな情報が含まれていると思います。