

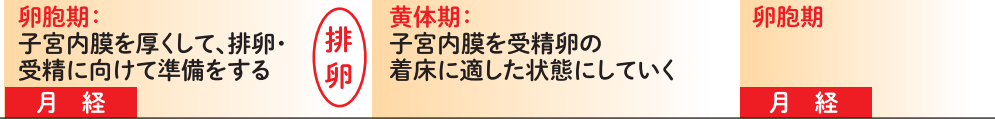
# 知っておきたい ～月経サイクル～

月経は、脳の間脳・下垂体と卵巣系の機能により調節されていて、女性ホルモンが大きく関わっています。実際のホルモン分泌メカニズムはとても複雑。過度なスポーツやダイエット、ストレスでもホルモン分泌に影響を与えて月経不順を起こすことがあります。

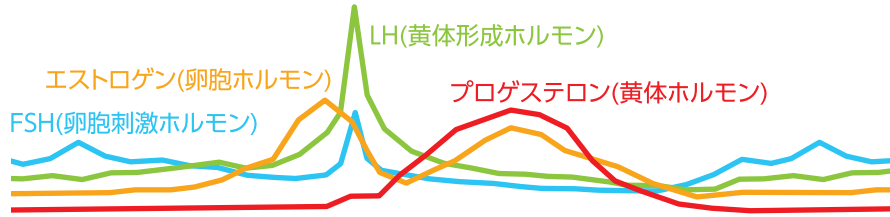
女性のサイクルについてきちんと知るとともに、自身の月経周期を確認したり、基礎体温を測ったりして、からだとしっかり向き合っていきたいですね。まずは、2～3周期、月経周期をチェックすることから始めてみましょう。何か気になることがある場合は、早めに婦人科を受診するようにしましょう。

## 月経周期とは？

月経が始まった日を1日目として、次の月経の前日までの日数のことです。  
一般的には28日周期と言われますが、個人差も大きく、体調によって周期の変動があることも。

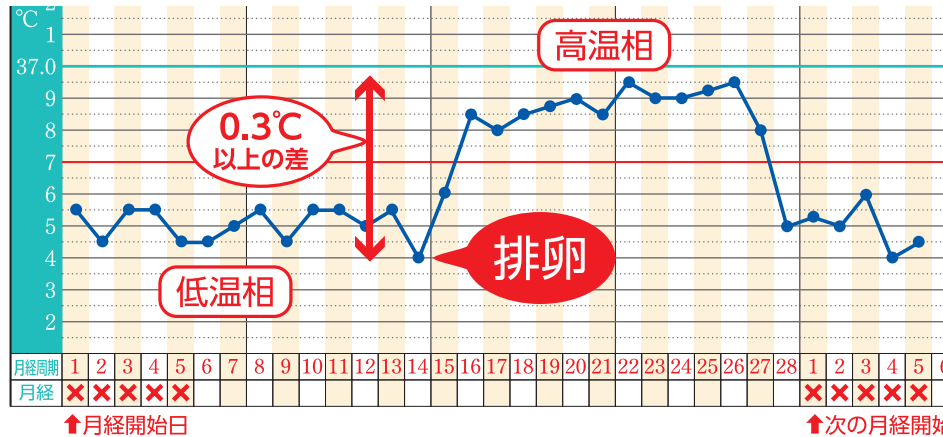


## ホルモンの変化 (イメージ)



## 基礎体温の変化

排卵が起きている場合、一般的に、低温相、高温相の二相性を示すとされています。



## 月経とは？

妊娠が不成立の場合に、子宮内膜がはがれて血液とともに排出されるのが月経です。

## 基礎体温とは？

基礎代謝のみが反映される、安静にしているときの体温のこと。基礎体温をチェックすることは、自身のからだのリズムを知るひとつの手段です。

## 基礎体温チェックのポイント

- 必要なもの  
基礎体温計(婦人体温計)  
基礎体温チェック表



- 1 寝る前に枕元に基礎体温計を準備
- 2 朝、目が覚めたらすぐに計測体を動かしたり、飲食をしたりすると体温が上がってしまうので、目覚めたらすぐ寝たまま測りましょう。
- 3 毎日、同じ時間に測って表に記入

