

*Basal Body Temperature & Daily Schedule*

*Basal Body Temperature  
&  
Daily Schedule*

# 治療経過の記録

治療中は、通院や投薬のスケジュールを守り、自分の体の調子をきちんと把握しておきましょう。この経過記録・通院スケジュール表に記入することで体調の変化がひと目でわかります。医師の診断を受ける際には必ず持参してください。

## <記入のしかた>

### 1. 月経周期

月経が始まった日を1とし、次の月経が始まる日まで数字を続けて記入します。次の月経が始まったらその日を1として始めます。

### 2. スケジュール

通院や治療の予定を記入しておきましょう。

### 3. 基礎体温

基礎体温は体の状態を把握するための貴重な情報です。投薬中はもちろん、治療が終わってからも続けて記録するようにしましょう。

1) 毎朝、目を覚ましたらそのまま床の中で測ります。

2) 婦人体温計の検温部分を舌の下に入れ軽く口を閉じます。

3) 体温表のその日の欄に記入し、前日の点と結んでグラフを作ります。

体温は時間によって変化するので、朝、目が覚めてすぐに検温するようにしましょう。

- 時間がずれた場合はそのことを記入しておきます。

婦人体温計では、わずかな体温の変化を読み取れるように「OV値」を使っています。

- これは35.5～38.0℃を50等分した値です。

### 4. 記号、備考欄の使い方

1) 月経は×で記入します。

2) その他、次の記号を使って記録しておきましょう。

不正出血 ▲ おりもの + 性交 ○ 性交痛 ● 下腹部痛 △ 腰痛 /

3) 体は微妙に変化しています。風邪や薬の服用、また、月経や出血の量など、気付いたことを備考欄に記入しておきましょう。

# 記入例

H30年		月 8										月 9														
月 日		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	
月経周期		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	
基礎体温	OV																									
	°C																									
	6																									
	35																									
	4																									
	3																									
	2																									
	1																									
	30	37.0																								
	9																									
	8																									
	7																									
	6																									
	25																									
	24	36.0																								
3																										
2																										
1																										
20																										
9																										
8																										
7																										
6																										
5																										
4																										
3																										
2																										
1																										
10	36.0																									
9																										
8																										
月経		×	×	×	×	×	×																			
記号		△	△	/							○	●		▲	+											
スケジュール		病院・注射																								
備考 (風邪や頭痛など 体調の変化、服 用した薬剤など を記入。)		出血多い												頭痛		腰痛ひどい										

年		月										
		日										
月経周期												
基礎体温	OV	°C										
	6	.3										
	35											
	4	.2										
	3											
	2	.1										
	1											
	30	37.0										
	9											
	8	.9										
	7											
	6	.8										
	25											
	24	.7										
	3											
	2	.6										
	1											
	20	.5										
	9											
	8	.4										
7												
6	.3											
15												
4	.2											
3												
2	.1											
1												
10	36.0											
9												
8	.9											
月経												
記号												
スケジュール												
備考 (風邪や頭痛など 体調の変化、服 用した薬剤など を記入。)												

# スケジュール表

														月
														日
														周期
														°C
														.3
														.2
														.1
														37.0
														.9
														.8
														.7
														.6
														.5
														.4
														.3
														.2
														.1
														36.0
														.9
														月経
														記号
														スケジュール
														備考

	年	月	日											
月経周期														
基礎体温	OV	°C												
	6	.3												
	35													
	4	.2												
	3													
	2	.1												
	1													
	30	37.0												
	9													
	8	.9												
	7													
	6	.8												
	25													
	24	.7												
	3													
	2	.6												
	1													
	20	.5												
	9													
	8	.4												
7														
6	.3													
15														
4	.2													
3														
2	.1													
1														
10	36.0													
9														
8	.9													
月経														
記号														
スケジュール														
備考 (風邪や頭痛など 体調の変化、服 用した薬剤など を記入。)														

# スケジュール表

												月
												日
												周期
												°C
												.3
												.2
												.1
												37.0
												.9
												.8
												.7
												.6
												.5
												.4
												.3
												.2
												.1
												36.0
												.9
												月経
												記号
												スケジュール
												備考

	年	月	日											
月経周期														
基礎体温	OV	°C												
	6	.3												
	35													
	4	.2												
	3													
	2	.1												
	1													
	30	37.0												
	9													
	8	.9												
	7													
	6	.8												
	25													
	24	.7												
	3													
	2	.6												
	1													
	20	.5												
	9													
	8	.4												
7														
6	.3													
15														
4	.2													
3														
2	.1													
1														
10	36.0													
9														
8	.9													
月経														
記号														
スケジュール														
備考 (風邪や頭痛など 体調の変化、服 用した薬剤など を記入。)														



# スケジュール表

												月
												日
												周期
												°C
												.3
												.2
												.1
												37.0
												.9
												.8
												.7
												.6
												.5
												.4
												.3
												.2
												.1
												36.0
												.9
												月経
												記号
												スケジュール
												備考

	年	月	日											
月経周期														
基礎体温	OV	°C												
	6	.3												
	35													
	4	.2												
	3													
	2	.1												
	1													
	30	37.0												
	9													
	8	.9												
	7													
	6	.8												
	25													
	24	.7												
	3													
	2	.6												
	1													
	20	.5												
	9													
	8	.4												
7														
6	.3													
15														
4	.2													
3														
2	.1													
1														
10	36.0													
9														
8	.9													
月経														
記号														
スケジュール														
備考 (風邪や頭痛など 体調の変化、服 用した薬剤など を記入。)														

# スケジュール表

												月
												日
												周期
												°C
												.3
												.2
												.1
												37.0
												.9
												.8
												.7
												.6
												.5
												.4
												.3
												.2
												.1
												36.0
												.9
												月経
												記号
												スケジュール
												備考

	年	月	日											
月経周期														
基礎体温	OV	°C												
	6	.3												
	35													
	4	.2												
	3													
	2	.1												
	1													
	30	37.0												
	9													
	8	.9												
	7													
	6	.8												
	25													
	24	.7												
	3													
	2	.6												
	1													
	20	.5												
	9													
	8	.4												
7														
6	.3													
15														
4	.2													
3														
2	.1													
1														
10	36.0													
9														
8	.9													
月経														
記号														
スケジュール														
備考 (風邪や頭痛など 体調の変化、服 用した薬剤など を記入。)														

# スケジュール表

												月
												日
												周期
												°C
												.3
												.2
												.1
												37.0
												.9
												.8
												.7
												.6
												.5
												.4
												.3
												.2
												.1
												36.0
												.9
												月経
												記号
												スケジュール
												備考

# 経過記録／通院スケジュール表

年		月	日																	
月経周期																				
基礎体温	OV	°C																		
	6	.3																		
	35																			
	4	.2																		
	3																			
	2	.1																		
	1																			
	30	37.0																		
	9																			
	8	.9																		
	7																			
	6	.8																		
	25																			
	24	.7																		
	3																			
	2	.6																		
	1																			
	20	.5																		
	9																			
	8	.4																		
7																				
6	.3																			
15																				
4	.2																			
3																				
2	.1																			
1																				
10	36.0																			
9																				
8	.9																			
月経																				
記号																				
スケジュール																				
備考 (風邪や頭痛など 体調の変化、服 用した薬剤など を記入。)																				

医療機関名

