

基礎体温法

基礎体温法の特徴



- 基礎体温を測定して女性が自分の身体の状態を把握し、性生活をコントロールすることで避妊する方法
- 妊娠可能期間に禁欲する方法
- 女性の月経周期に伴って起こる身体の変化をもとに、妊娠しやすい日と妊娠しにくい日を予測する方法
- 基礎体温を測定することにより排卵期を予測する方法
- 低温相から高温相に変わる時に排卵が起こると考えられる

使用方法

- ①就寝前に基礎体温計を枕元に準備
- ②目が覚める
- ③起き上がる前の寝たままの姿勢（身体を動かす前に）で口腔内（舌下）に基礎体温計の先端を入れる
- ④音が鳴ったら、口腔内から外す
- ⑤結果を記録する

価格（処置料）

基礎体温計
1500～5000円程度

シチズン電子体温計
1999円（楽天市場）



長所

- ・費用がほとんどかからない
- ・排卵の有無や月経周期の状態を把握できる。
- ・自身の身体への理解が深まる
- ・特別な器具や薬剤が不要
- ・身体への侵襲や副作用がない

短所

- ・毎日の測定と記録が必要で手間がかかる
- ・発熱、睡眠不足、ストレスなどの影響を受けやすい
- ・排卵後に体温上昇を起こすことがあるため、排卵日などの影響を受けやすい
- ・排卵日のズレに対応できない
- ・避妊効果は高くない
- ・月経周期が規則的でないと利用しにくい

留意点

- ・オギノ式は単独使用しようとせず、**ほかの避妊方法との併用が必要**！
- ・排卵のタイミングを把握することは難しい
- ・女性の月経周期によって妊娠のしやすさは変わるが、女性の排卵のタイミングは体調により左右され、周期どおりとは限らないため、性行為をしても絶対妊娠しない日を予測することは難しい
- ・月経周期が安定しない場合は、**いつでも妊娠の可能性があると**考えたほうが良い

引用文献

- 助産診断・技術学 I 2026版P339～340
- 助産師基礎教育テキスト2026年度版 第二巻 ウィメンズヘルスケア
- Dr北村のJFPAクリニック <https://www.jfpa-clinic.org> 基礎体温法
- LiLuLa <https://www.lilula-web.jp/introduction-to-health/contraception/2-1/> 基礎体温法の種類～それぞれのメリットとデメリット～
- ウィメンズヘルスケアオンライン 基礎体温トラッキングとは
<https://womens.jp/fem-health/what-is-basal-body-temperature-tracking.html>
- 病気が見える（婦人科・乳腺外来）
- 家族計画の資料（関根先生）