

高温期のカラダのこと もっと知りたい!

特集

Basal Body Temperature

基礎体温で
カラダを
みつめよう

体のリズムを知る手がかりになる基礎体温。なかでも、
排卵日の予測に欠かせない高温期のさまざまな疑問について、
宮崎レディースクリニックの宮崎先生にお答えいただきました。



大阪府 大阪市 宮崎レディースクリニック 宮崎 和典 先生

大阪医科大学医学部卒業。学生時代の新生児医療への興味がきっかけとなり、体外受精や不妊治療の世界を志す。同大学産科婦人科講師を経て、1992年に不妊症、不育症治療専門クリニック、宮崎レディースクリニック開業。開業当初より泌尿器科の専門医による男性不妊外来を開設する。A型・しし座。ゴルフのラウンドレッスンで、飛距離を20ヤード伸ばしたものの、そのせいで肘を傷めてしまった先生。先日、その肘が回復し、久しぶりに大好きなゴルフを再開。今回はその時の奇跡的な記録を越えられるのか、腕の見せ所です。

Q 高温期が低くて短いと
妊娠しにくいのか？

キキさん (主婦・35歳)

初めて婦人科でタイミングを見てもらおうと基礎体温表を持参して行ったのですが、先生から「高温期がちよっと低めで短いですね」と言われ、「たぶん排卵が今度の6日くらいになりそうなので、5日にもう一度来院してHCG注射を打ちましょうか」と言われたのですが、何がなんだかさっぱりわかりません。高温期が低く、短くと妊娠できない、それともできにくいということですか？

A 着床しにくくなる
黄体機能不全の可能性も

キキさんは、黄体ホルモンの分泌の働きが悪くなる、黄体機能不全の可能性があります。黄体ホルモンの分泌が正常な場合、高温相と低温相の差が+0.3℃ある状態が、約2週間続きます。一方、黄体機能不全の場合は、高温相と低温相の区別がはっきりせず、高温相があっても10日未満と短いのが特徴です。黄体ホルモンが少なくなると、子宮内膜が成熟せず、受精卵が着床しにくくなります。

黄体機能不全の治療について、当院では黄体期(卵子が着床するまでの1週間)にヒト絨毛性性腺刺激ホルモンであるHCG注射を3回投与します。1回目で排卵をうながし、残り2回で黄体ホルモンの分泌を良くするのが目的です。一般不妊治療の場合、黄体機能不全にはHCGを投与することで、着床環境をととのえることができます。

高温期のポイント

●高温期が短いと黄体機能不全も
高温期が低く短い場合は、黄体機能不全の疑いも。HCGの投与で、黄体ホルモンの分泌をうながして子宮内膜をととのえ、受精卵が着床しやすい環境をつくるのが大切です。

●基礎体温と上手に付き合おう

基礎体温は、体のリズムを把握するために欠かせませんが、日々の温度差で一喜一憂するのはストレスのもと。週2〜3回、熟睡して目覚めた時に測定するだけでもOK！

●クロミッド®は高温期を活性化

クロミッド®は黄体機能不全の治療に一番よく使われている薬。本来女性に備わっているホルモン分泌のリズムを活性化するため、高温期の体温がより高くなることはあります。

POINT!

clinic data

宮崎レディースクリニック

☎ 06-6371-0363

http://www.miyazaki-lc.org/



●住所

大阪府大阪市北区豊崎 3-17-6

●アクセス

地下鉄御堂筋線
中津駅から徒歩 1分

Q 高温期19日目なのに
生理がこないのはなぜ？

モモさん（派遣社員・32歳）

3月11日に卵管造影検査を受けました。今まで高温期14日でピタリ生理がきていたのに、今月は今日で高温期19日目。妊娠できていたのかな？と期待して検査薬を試してみたら、見事に陰性。今回はやはり凹みました。今まで生理も排卵も問題なくきていたのに、不妊専門医院デビューした今月からどうして突然？ という感じです。どうしていいかわからなくなりました。

A 着床しかけた可能性か
排卵誘発剤による影響も

モモさんのようなケースはたまにあります。的確なタイミングで妊娠検査薬を試したら陽性になることがあります。この方も1日前に、検査薬あるいは血液検査をしていたら、妊娠判定が出ていたかもしれません。必ずしも検査薬が正確に反応するわけではありませんが、着床しかけていた可能性はあります。

それ以外に考えられるのは、排卵誘発剤を使用していたかどうか。一般的に、高温期は2週間が目安ですが、HCGなどを使用している場合、黄体ホルモンの分泌が活発になり、高温期が少し長引くことがあります。仮に原因不明の場合でも、高温期が少し延びただけなので、あまりむずかしく考えることはありません。もう少し基礎体温と気楽につき合ってみてはいかがでしょうか。

基礎体温を測ることは、体のリズムを知るために大切なことです。毎日の結果に一喜一憂するのは考えられません。当院では、週2〜3回の測定をおすすめしています。毎朝一定の時間でなくてもかまいません。熟睡して目覚めた時に測るだけで十分です。

Q クロミッド®を飲むと
高温期がさらに高くなる??

むなしさん（医療関係・29歳）

なかなか子どもができません。昨年から産婦人科でクロミッド®&タイミング指導を受けています。排卵前に「良質の卵が2個できています」と先生に言われ、排卵日後に仲良くしました。排卵日後8日目ですが、高温期の体温が右肩上がり、36.91℃まで上がっています。高温期が一番高い日でも36.8℃ぐらいなので、ちょっとビックリしています。クロミッド®を飲むと高温期の体温がさらに高くなるのでしょうか？

A ホルモン分泌が活発化
体温も上昇します

排卵がうまく機能していない場合、黄体機能不全が起きます。黄体機能不全の治療には、HCGのほか、クロミッド®を使うこともあります。クロミッド®を使用すると、投与量にもよりますが、排卵に向けて卵胞ホルモン値は3〜5倍上昇します。私の過去の研究でも、クロミッド®を使用した100人中、平均21個の卵子が育ちました。むなしさんも、良質の卵子が2個できていたので、その通りだと思います。

そもそも、女性の体の中では、性腺刺激ホルモン放出ホルモン（GnRH）を4時間ごとに分泌し、黄体ホルモンの分泌をうながしています。それにともない、体温も4時間ごとに上昇します。つまり、ホルモン分泌と体温の上昇にはリズムがあり、クロミッド®を使用することで、そのリズムはさらに活発化します。そのため、黄体ホルモンの値はもちろん、高温期の体温もより高くなると考えられます。

不妊治療中に起こりうる微妙な体温の上昇については、それほど心配する必要はありません。基礎体温を意識しすぎると、かえってストレスになることもあります。気持ちにゆとりをもって上手につき合ってください。