

## 2012/11/17 第12回基礎体温計測推進研究会定例会報告

2012年11月19日

基礎体温計測推進研究会事務局

冷たい雨となった11月17日（土）、15時より四ツ谷主婦会館8F会議室で開催した、第12回基礎体温計測推進研究会定例会について報告いたします。

まず、堀口貞夫会長より開会のご挨拶をいただくとともに、堀口先生のご提案で、故松本清一前会長への黙祷を行いました。

「月経周期に伴うカラダとココロの変化」、「女子スポーツ選手の月経異常」をテーマに、2つの講演を行い、産婦人科・歯科・小児科等の医師、生体情報を研究する先生や学生さん、企業で基礎体温に係る開発やサービスを担当している研究者ら25名ほどが集まり活発な意見交換を行いました。



17時半からは同会館3Fに場所を移し、懇親会を行いました。土曜日の開催ということで、不参加となってしまった開業医の先生や法人会員の方も多く残念でしたが、次回は違う曜日の開催や、早めのご案内等を検討させていただきたいと思います。

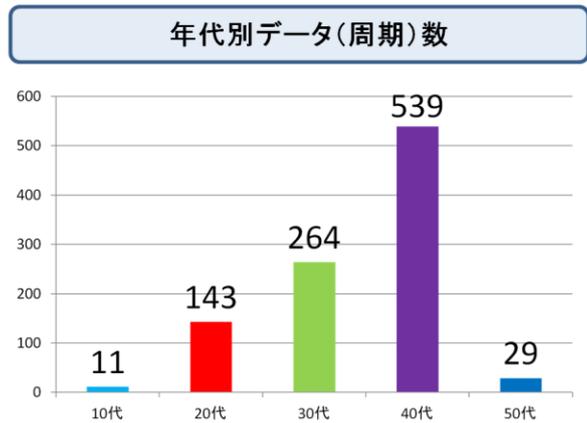
---

### 講演① 現代女性の基礎体温計測—月経周期に伴う「カラダとココロ」の関連の検討— ～基礎体温計測を女性のQOL支援にどう生かすか～

国際医療福祉大学小田原保健医療学部 蓮井貴子先生



これまで基礎体温を女性のセルフケアに生かすことを目的として研究が様々行われているが、看護学生や大学生など若年者を対象としたものが多く、また基礎体温計測の有用性を目的とした研究では、不妊症などの診断に焦点を当てているものが多いとのこと。今回、10代～50代までの、基礎体温と身体や心の状況（のべ31572日分の986周期、平均年齢38.44歳±7.81歳、実人数70人分）を分析し、月経周期といっても年代によって様々であるということがわかったと発表されておられました。



## 因子分析結果

	ココロ	カラダ	活動	睡眠
ストレス度は？	0.84	0.02	-0.12	0.05
ラッキー度は？	0.81	0.00	-0.05	-0.02
イライラ感は？	0.80	0.10	-0.17	0.02
ウキウキ感は？	0.72	-0.06	0.23	-0.01
コミュニケーションは？	0.48	-0.11	0.34	0.03
顔色は？	0.05	0.66	0.11	-0.03
腹痛は？	-0.02	0.56	0.08	-0.06
お肌は？	-0.07	0.50	-0.05	0.03
口内は？	0.06	0.50	-0.12	0.06
顔のむくみは？	-0.03	0.49	0.12	0.02
頭痛は？	0.04	0.40	0.21	-0.02
便秘は？	0.07	0.31	0.00	0.10
乳房は？	0.01	0.28	-0.11	-0.04
冷えは？	-0.08	0.28	0.23	0.05
頭の働きは？	-0.06	-0.07	0.86	0.04
今日は？	0.09	0.06	0.73	-0.05
やる気は？	0.29	-0.04	0.61	-0.08
食欲は？	-0.08	0.02	0.29	0.06
眠りの質は？	0.03	-0.03	0.05	0.83
寝つきは？	0.06	0.02	-0.04	0.73
時間は？	0.01	0.02	-0.08	0.61
目覚め感は？	-0.10	0.02	0.28	0.51
因子寄与率	27.60	6.40	5.40	3.12
信頼性係数 $\alpha$	0.89	0.54	0.50	0.72

「ココロとカラダの情報」の因子分析の結果、ココロに関する因子の因子寄与率が最も大きく、対象者の生活の中でココロの状態の影響が強いと推察されたとのこと。

女性のQOLと基礎体温計測を考える場合、ライフステージごとにホルモンの変化やそれに伴う現実の生活の変化があるので、基礎体温を計測することの有用性や、セルフケア支援のあり方についてライフステージを通じて検討することも必要であると、まとめておられました。

## 講演② 「アタランタ（女神）の末裔たちへ」 ―女子スポーツ選手の月経異常―

四季レディースクリニック 院長 江夏亜希子先生



二つ目は、産婦人科医江夏先生のご講演。ご自身も水泳をやっておられた先生が、スポーツドクターとして同行された、2003年7月バルセロナの世界水泳選手権、2005年1月ハワイのジュニアパンパシフィック選手権、2006年12月ドーハの第15回アジア大会などの写真も拝見しました。世界新記録を樹立した時の北島康介選手と一緒にの写真も！



(アタランタ画像は宮城徳也研究室 HP よりお借りしました)

ギリシャ神話に出てくる俊足の女神アタランタ、江夏先生は、毎日新聞、火曜日夕刊隔週で『アタランタ（女神）の末裔たちへ』という記事を連載されています。（手元資料として、新聞記事のコピーを配布しました）

今回のご講演では、産婦人科の立場から、月経のメカニズムや女性ホルモンの働きをご説明いただくとともに、オリンピックで活躍してきた女子マラソン選手・フィギュアスケ

ート選手・水泳選手・陸上選手らの健康の状況等、女子スポーツ選手の摂食障害⇒無月経⇒骨粗鬆症を引き起こす過度のスポーツによる弊害についても、お話をうかがいました。無排卵・無月経が原因の子宮の収縮はエストロゲンの投与で治療できても、骨粗鬆症は治療できず、取り返しがつかない怖さ。

印象的だったのは「排卵」を中心に据えた月経周期。月経の定義を規則的にある出血とするのではなく、排卵後約2週間で起こる出血を「月経」とするという考え方でした。そのためにも基礎体温計測で排卵を確認することが重要とのことでした。



## 懇親会：

懇親会で、堀口貞夫先生が披露して下さいましたおしゃれで素敵なベスト！



今回、堀口雅子先生には圧迫骨折で腰を痛めておられたにもかかわらず、研究会・懇親会共にご参加いただき、たいへんありがとうございました。小児科の仲村和子先生との出会いもあり、今後の研究会の広がり期待です。



久しぶりにご参加いただいた、歯科の志村真理子先生。ホルモンや薬剤の治療において、婦人科と歯科の連携はかなり重要なようです。



看護の分野からは、淑徳大学看護栄養学部 柴田恵子先生が初参加。これからもどうぞよろしくお願いいたします。



次回第13回の基礎体温研究会は、2013年5月を予定しております。皆様のご参加をお待ちしております。