



もっと知りたい!

まるごと1冊!  
基礎体温の“いま”が  
わかる本

# 基礎体温のこと

松本清一◎監修

基礎体温計測推進研究会◎編著

～基礎体温の軌跡から学ぶ 女性のこころ・からだ・リズム～

編集協力=(株)朝日エル

### 内容紹介

- 基礎体温について (社)日本家計計画協会会長 **松本清一**
- 日本人の基礎体温7型分類の実態 淑徳大学総合福祉学部教授 **川瀬良美**
- 産婦人科診療における基礎体温活用について 主婦会館クリニック院長 **堀口貞夫**
- 基礎体温(BBT)を活用したセルフケア(表のつけ方・活用の仕方) 性と健康を考える女性専門家の会会長・産婦人科医 **堀口雅子**
- 月経関連症候群と基礎体温 東京慈恵会医科大学精神医学講座 主任教授 **中山和彦**
- PMSとPMDDのセルフケア 野の花メンタルクリニック 精神科医 **光嶋茶丘子**
- 早発閉経と更年期対策 聖マリアンナ医科大学産婦人科教授 **石塚文平**
- 現代女性の体温事情 キューオーエル株式会社 **北沢真澄**
- 現代女性の月経周期と基礎体温 株式会社エムティーアイ **荻野玲奈**
- 今、なぜ基礎体温計測なのか? キューオーエル株式会社 **宮島正子**

### 【コラム】

- 体温の新しい計測法について 早稲田大学人間総合研究センター客員研究員 **戸川達男**
- 体温測定と不妊 NPO法人日本不妊予防協会理事・産婦人科医 **久保春海**
- 基礎体温と助産師 (社)日本助産師会専務理事 **岡本喜代子**
- 自分に自信をつける 京都中央看護保健専門学校講師・産業医 **中谷素子**
- 基礎体温はどのように役立つか =思春期・受験対策 性と健康を考える女性専門家の会会長・産婦人科医 **堀口雅子**
- 体温と心拍数により女性生理周期の自動推定 会津大学生体情報学講座上級准教授 **陳文西**
- 基礎体温と美容対策 らら女性総合クリニック院長 **松村圭子**
- 女性ホルモンと歯周病 NTT東日本関東病院歯科口腔外科 **志村真理子**
- 基礎体温と体操 マンスリービクスでからだを温かく 湯澤きよみ音楽体操研究会主宰・体操デザイナー **湯澤きよみ**
- 基礎体温計測機器紹介



四六判・並製・168頁  
定価(本体)500円+税

《現代を生きる女性たちに

「私も測ってみたい!」と思っていただける

大切な一冊をお届けします!》

基礎体温を“味方”に健康でキレイになる!

## —現代女性QOL向上のための 基礎体温《新・活用法》

問い合わせ先

(株)十月舎・増永 email: jyugatsu@oregano.ocn.ne.jp tel. 03 (5805) 2530

基礎体温計測推進研究会事務局 email: info@kisotaion.org tel. 03 (5565) 4919

### 注文書

もっと知りたい! 基礎体温のこと

定価**1575円**  
(本体1500円+税)

お申し込みは必ず **FAX. 03-5805-2531** (十月舎・専用回線)宛にお願いいたします。

※20冊以上の一括ご注文の場合は2割引納品+送料サービス(無料)でお送りいたします。

フリガナ お名前	ご注文冊数	
ご住所(ご送付先) 〒		
ご連絡先: TEL	FAX	請求書の宛名(必ずご記入ください)
Eメール		