

基礎体温の記録

基礎体温は、身体の状態を知るための大変な情報源です。
排卵があるかどうか、排卵日がいつか、妊娠しているかどうかなどがわかります。
産婦人科を受診するときは、記録を持って行きましょう。

[測り方]

早朝目を覚ましたときに、動かさずにそのままの状態で、婦人体温計を舌下に入れて測ります。カゼによる発熱があった、月経痛があったなど、その日の体調をメモしておくと後で参考になります。根気よく続けるようにしましょう。

.45		.45	
.35		.35	
.30		.30	
.25		.25	
.20		.20	
.15		.15	
.10		.10	
.05		.05	
37.00		37.00	
.95		.95	
.90		.90	
.85		.85	
.80		.80	
.75		.75	
.70		.70	
.65		.65	
.60		.60	
.55		.55	
36.50		36.50	
.45		.45	
.40		.40	
.35		.35	
.30		.30	
.25		.25	
.20		.20	
.15		.15	
.10		.10	
.05		.05	
36.00		36.00	
.95		.95	
.90		.90	
.85		.85	
.80		.80	
.75		.75	
.70		.70	
.65		.65	
.60		.60	
.55		.55	

年・月	年・月
日付	日付
曜日	曜日
月経	月経
備考	備考

11

テルモ株式会社のHPより引用 ※このページをコピーして使ってください。12

月経の記録

開始年月日	持続日数	メモ

13

開始年月日	持続日数	メモ

14

産婦人科問診票

① 今日はどのようなことでおいでになりましたか。
(あてはまる項目に○をつけて下さい。)

- | | | |
|-------------------------------|-----------------------|--------------|
| 1. おなかが痛い | 7. がん検診 | 13. 子供ができない |
| 2. 子宮筋腫といわれた | 8. 妊娠しているかどうか | 14. 手術後の定期検診 |
| 3. 避妊の相談 | 9. 腹が痛い | 15. 里帰り出産 |
| 4. 出血があつた | 10. 卵巣が
はれているといわれた | 16. その他 |
| 5. 陰部がかゆい・痛い | 11. 月経不順 | () |
| 6. 更年期障害
(不眠・肩こり・のぼせ・いらいら) | 12. おりものが多い | () |

② いつ頃からお気づきになりましたか。
(日前、月前、年前)

③ 月経について

(1) 初めての月経は 年歳

(2) 月経周期：月経が始まった日から次の月経が始まるまで

頭痛・ほほ膨脹() 日間)

不眠(短い時) 日間、長い時 日間)

(3) 月経期間：月経が始まった日から終わるまで() 日間)

(4) 月経の量は(多い・普通・少ない)

(5) 月経に伴って以下の症状がありますか

頭痛・下腹部痛・腰痛・その他()

(6) 最近の月経は 年月 日より 日間

(7) その前の月経は 年月 日より 日間

(8) 月経の年齢は 歳

④ 結婚・妊娠について

(1) 結婚していますか はい(当時 歳)いいえ

(2) 離婚なさいましたか はい(当時 歳)いいえ

(3) セックスの経験はありますか はいいいえ

(4) 妊娠されたことはありますか はいいいえ

① 歳(中絶・流産・分娩) ケ月(男・女 g)

② 歳(中絶・流産・分娩) ケ月(男・女 g)

③ 歳(中絶・流産・分娩) ケ月(男・女 g)

産婦人科を受診する時は、はじめに問診票に記入します。
記入する事柄をあらかじめ整理しておくと便利です。

記入日 年月日

⑤ 他の病院で診てもらつことがありますか。(ある・ない)

●「ある」の場合、その病院でどのような説明を受けましたか。

() 病院 科

⑥ 現在、何か薬を飲んでいらっしゃいますか。(いる・いない)

●「いる」の場合、薬の名前がわかりますか。

()

⑦ これまでに薬などでアレルギー等の副作用を経験したことがありますか。(ある・ない)

●「ある」の場合、どのような症状でしたか。

()

⑧ 今までに大きな病気をしたことや、手術を受けたことがありますか。

●「ある」の場合、いつ頃どんな病気や手術でしたか。

()

⑨ ご家族やご親戚で、次のような病気にかかったことのある方

9 いらっしゃいますか。それはどなたですか。

心臓病() 糖尿病() 高血圧()

脳卒中() 結核() 哮息・アレルギー()

がん() その他()

⑩ お酒を飲みますか。はい・いいえ・やめた(年前)

●「はい」の場合……*(年前から飲んでいる

*最近は、平均して一日(ビール・日本酒・ウイスキー)を

(本・合・杯)ほど飲んでいる。

⑪ たばこは吸いますか。はい・いいえ・やめた(年前)

●「はい」の場合……*(年前から吸っている

*最近は、平均して一日()本吸っている。

医療法人鉄蕉会亀田クリニック産婦人科問診票より16

受診(診療・検査・相談)の記録

受診(診療・検査・相談)をしたら記入しましょう。
気になることや次に聞きたいことなども、自由に書いて下さい。
医師に記入してもうってもいいでしょう。

年月日	受診した施設	受診した理由	治療その他

年月日	受診した施設	受診した理由	治療その他