

LunaLuna

ルナルナ×オムロンヘルスケア 「国際生理の日」特別企画！基礎体温に関する意識調査

ライフステージや悩みにあわせて女性の一生をサポートする健康情報サービス『ルナルナ』を運営する株式会社エムティーアイ(以下、「エムティーアイ」と、基礎体温を計測する婦人用電子体温計を提供するオムロンヘルスケア株式会社(以下、「オムロンヘルスケア」)は、10月19日の「国際生理の日」にちなみ、「基礎体温についての意識調査」を共同で行いました。

女性ホルモンと深く関係している基礎体温は、生理周期や排卵のタイミングなどを把握する手段としても有効で、女性にとって重要な健康バロメーターのひとつです。今年の「国際生理の日」は、生理だけでなく基礎体温も正しく知ってほしいという想いから、女性たちが基礎体温についてどこまで知っていて、どのように活用しているのかなどを探りました。

調査では、基礎体温についての認知度・理解度をはじめ、計測にまつわる困りごとや、役立ったシーン、計測経験のある人にしかわからない様々な「基礎体温あるある」が集まりました。

基礎体温とは妊活目的で測るもの、というイメージが強いかもしれませんが、本意識調査をきっかけに一人でも多くの方が基礎体温を正しく理解し、それによって自身の健康管理に役立てられることを願っています。

調査実施時期:2022年8月5日(金)~2022年8月9日(火)

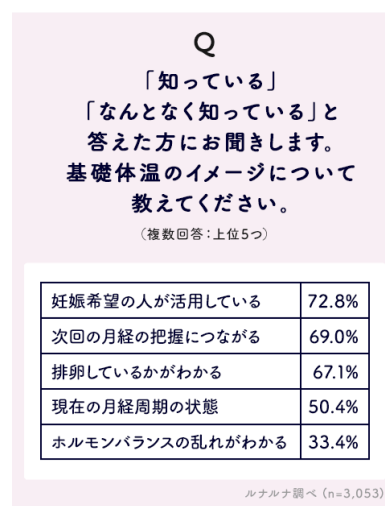
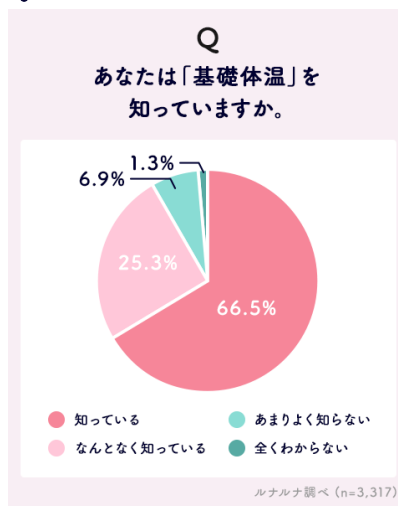
調査方法および人数:『ルナルナ』、『ルナルナ ベビー』にて調査 有効回答数:3,317名の女性

■ 9割以上が「基礎体温を知っている」と回答。イメージは妊活と強く結びついている結果に。

Q. あなたは「基礎体温」を知っていますか。

まずは、基礎体温自体の認知度をみました。基礎体温とは、生命維持に必要な最小限のエネルギーしか消費していない安静状態にあるときの体温です。つまり寝ている間の体温のことですが、睡眠中に自分で測ることはできないため、朝目覚めて活動する前に測るのが一般的です。

このような基礎体温について知っているかを聞くと「知っている」66.5%、「なんとなく知っている」25.3%と、合計すると9割以上の認知率になりました。



Q. 基礎体温のイメージについて教えてください。(複数回答:上位5つ)

また、基礎体温を知っていると回答した人へ、基礎体温のイメージを問うと、「妊娠希望の人が活用している」72.8%が最も多い回答となり、やはり妊活のイメージが強いようです。

■ 基礎体温を測ったことがない人ほど「月経がきている＝排卵している」と誤認？！

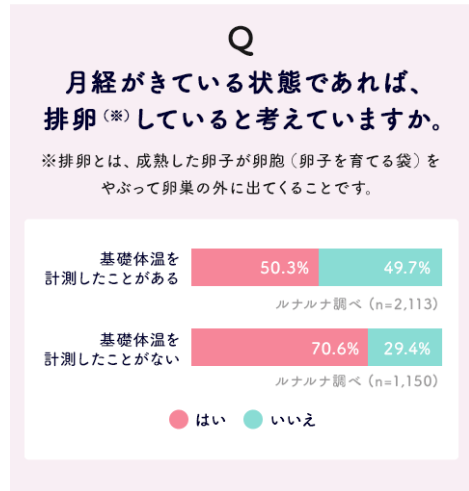
Q. 月経がきている状態であれば、排卵していると考えていますか。

次に、女性のカラダに関する基礎知識として月経と排卵の関係性について質問してみました。

実は、排卵していないのに月経のような出血がある「無排卵月経」もあるため、月経がきているから排卵も問題ないと安心できるとは限りません。また、無排卵の状態を放置していると将来不妊の原因になることもあります。

意識調査の結果を見てみると、基礎体温の計測経験によって回答の傾向は異なり、基礎体温を測ったことがある人は、月経がきている状態であれば排卵していると考えている人は50.3%だったのに対して、基礎体温を測ったことがない人は70.6%となりました。

正常に排卵している健康な女性の場合、基礎体温は排卵の前後で低温期と高温期の二相に分かれ、それが一定のサイクルで繰り返されます。排卵をしていればその前後で体温が上昇し、次の月経まで高温期が続くため、基礎体温を測ることは排卵されているかを判断する目安ともなります。月経と排卵の関係を正しく認識している割合が、基礎体温を計測したことのある人の方が高いのは、そのようなカラダのリズムについて、実際に基礎体温を測ることで理解を深めているからなのかもしれませんね。自身のカラダについてより正しく理解し、どのような状態かを把握する第一歩として、生理日管理だけでなく、基礎体温計測も始めてみると良いのではないのでしょうか。



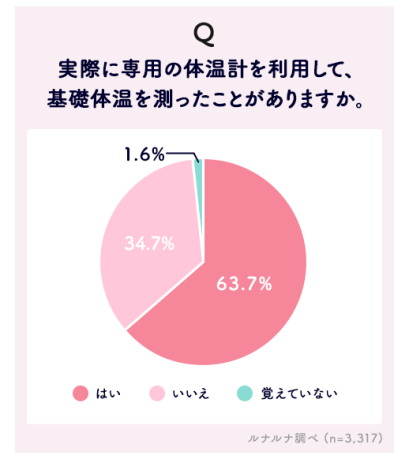
■ 基礎体温計測経験者は6割以上。

そのうち約4割の人が1年以上計測していると回答。

Q. 実際に専用の体温計を利用して、基礎体温を測ったことがありますか。

では、実際に基礎体温を測ったことがある人はどの程度いるのかを聞いてみると、計測経験のある人は63.7%となりました。

計測継続期間は様々で、「1年以上3年未満」21.6%が最も多く、「3年以上」の回答も16.8%に上りました。合計すると4割弱が1年以上計測を続けていることが分かります。一方で、「1カ月未満」9.0%と、短期間で計測をやめる人が一定数いることが分かります。



■ 舌下 or 脇下？基礎体温を測ったことがない人はどこまで知っている？正しい計測方法とは。

Q. 基礎体温を専用の体温計で測る際、どこの場所で測るのが正しいと思いますか。

Q. 基礎体温の測るタイミングや測り方として、適切だと思うものを選んでください。

続いて、基礎体温を測ったことがないと回答した人を対象に、基礎体温の計測方法をどのように理解しているか聞いてみました。専用の体温計で、起床直後に寝たままの姿勢で舌下にて計測することが推奨されてい

基礎体温の計測経験がない人の認知

Q
基礎体温を専用の体温計で測る際、どこの場所で測るのが正しいと思いますか。

舌下	47.9%
脇下	30.1%
脇下もしくは舌下	17.7%
腔内	3.0%
肛門	1.3%

ルナルナ調べ (n=1,150)

Q
基礎体温の測るタイミングや測り方として、適切だと思うものを選んでください。

起床時に、そのまま横になって計測	76.4%
起床時に、一度体を起こして計測	10.4%
1日の内、決まった時間に横になって計測する	5.7%
いつ測っても問題ない	4.4%
就寝直前に、横になって計測	1.7%
就寝の1時間前に、横になって計測	1.6%

ルナルナ調べ (n=1,150)

る基礎体温ですが、「起床時に、そのまま横になって計測」と正しく回答できた人は計測経験者では 97.6%だったのに対し、未経験の人の場合は 76.4%まで下がりました。また、測る場所としては、正しい選択肢である「舌下」を選んだのは経験者においては 93.8%でしたが、未経験者は 47.9%と、45 ポイント近く差が開く結果となりました。計測したことがない人は、測る場所として「脇下」と回答した割合が 30.1%となりましたが、通常の体温計測は脇下で測ることが多いためその違いがわかりにくいのかもかもしれません。脇下は発汗の影響などにより測定が安定しないことがあるため、基礎体温を測る場合は舌下のなるべく同じ位置で測ることが大切です。

■ 基礎体温計測は難しい？「測り忘れ」「面倒」などの理由で経験者の 6 割が途中で断念…。

Q. 基礎体温を計測するにあたり、困った・難しいと感じたことはありますか。

ここからは、基礎体温計測の経験者を対象に、計測にあたり困った・難しいと感じたことがあるかをたずねると、「ある」62.3%となり、具体的な困りごとの 1 位は「測るタイミング」73.9%でした。基礎体温は、起床後身体を起こす前に計測することが推奨されているため、忙しい朝というタイミングが計測の壁になっているのかもしれない。

Q. 基礎体温を継続して計測することを断念してしまったという経験はありますか。

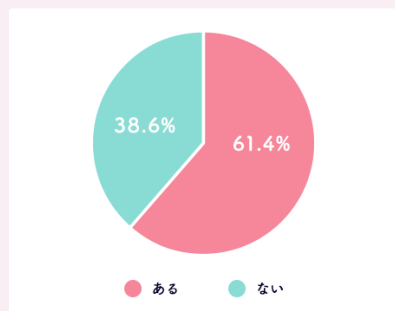
また、基礎体温計測の経験者のうち、継続的な計測を断念してしまった経験がある人は 61.4%にのぼり、その理由としては「測り忘れが続いたから」53.8%が最も多く、次に「毎朝、同じ時間に測るのが面倒だったから」47.5%が続きました。さらに、「基礎体温が二相にわかれなから」12.4%の声も少なくありません。正常な基礎体温※¹は、個人差もありますが、月経初日から排卵までの約 2 週間が低温期となり、排卵が起ると低温期より 0.3~0.5℃基礎体温が上昇する高温期に入ります。毎朝計測の時間がずれてしまったり、計測前までに活動してしまったりなどの理由で低温期と高温期がきれいに二相にわかれなこともあり、それが計測の断念につながっているケースもあるのかもしれない。

計測を断念した経験はそのほかにも自由回答で様々寄せられたため、一部を紹介します。

《基礎体温計測を断念した経緯や理由》

- ★朝、忘れることが多い。動いてから測ってはダメみたいなイメージで三日坊主。
- ★学生時代生理痛が重く基礎体温を測るよう言われたが毎朝測れず結局病院にも通わず過ごしてしまった。
- ★妊娠したことで測ることをやめたというもあるが、妊活中、体温が上がった下がったで期待したり落ち込んだり一喜一憂してしまい、測ることがストレスになってしまった。
- ★仕事がシフト制で就寝時間や起床時間にばらつきがあるため定時の計測が困難。
- ★枕元に用意していてもなかなか習慣がつかず、毎朝忘れて起き上がってしまう日が続いたり、計測してもくっきり分かりやすくグラフに表れなかったから。
- ★ちゃんとした測り方や測る時間帯などが理解できず、二相に分かれなかつたので、測り方があっているのか分からなくなりやってて意味あるのかな？と投げやりになってしまった。起床時に測るのも起きてすぐなのか？それとも何分後かに測っても大丈夫なのか？など細かいことを分からないので不安になって辞めた。

Q
基礎体温を継続して計測することを断念してしまったという経験はありますか。



ルナルナ調べ (n=2,105)

Q
基礎体温の継続計測を断念してしまった理由を教えてください。

(複数選択: 上位5つ)

測り忘れが続いたから	53.8%
毎朝、同じ時間に測るのが面倒だったから	47.5%
毎日の記録が面倒	26.9%
基礎体温が二相にわかれなから	12.4%
妊娠したなど目的を達成したから	12.2%

ルナルナ調べ (n=2,199)

《対馬ルリ子女性ライフクリニック銀座 院長 対馬ルリ子先生からのコメント》



基礎体温の計測経験がある人ほど月経と排卵の関係を正しく認識しているという結果は興味深く、やはり女性のカラダについて深く理解するためにも基礎体温は重要ということに改めて感じました。

また、基礎体温を計測したことのある人の実に8割がメリットを感じているという声は、これまで計測をためらっていた女性にとっても励みになるでしょう。

毎朝決まった時間に測るということにハードルを感じている人もいるかもしれませんが、基礎体温を継続的に記録することで、生理周期のパターンや排卵の有無など、女性ホルモンの動きがわかってきますので、多少条件が異なってしまう日があったとしても気にしすぎず、無理のない範囲で続けて欲しいと思います。計測方法やグラフの見方などが不安な場合は、ぜひ婦人科に相談してみてください。

今回の意識調査から、改めて基礎体温が女性のカラダを知るための重要なアプローチであることが分かりました。生理日管理に加えて、健康に関する大切な情報が詰まっている基礎体温の計測も実施し、体調管理に役立てて欲しいと思います。そこから、生理によるカラダやココロの揺らぎとうまく付き合うヒントが見つかるかもしれません。

毎朝の継続的な計測には苦勞する人も多いようですが、計測にメリットを感じている人が大多数だったことから、自由回答で寄せられた計測を続けられるコツを参考に、一人でも多くの方が自分なりの基礎体温との向き合い方が見つけられると嬉しく思います。

今回の“国際生理の日”では、『ルナルナ』内にて、基礎体温に関する情報をまとめたコラムページ (<https://pc.inln.jp/article/mtihp-0004330.html>) を公開中です。基礎体温についての知識や正しい計測方法なども確認できるため、基礎体温について考えるきっかけとして、ぜひサイトを訪れてみてください。

※1:厚生労働省 女性の健康推進室 ヘルスケアラボ <https://w-health.jp/fetation/temperature/> より

※参考:オムロン式美人 <https://www.healthcare.omron.co.jp/bijin/>

LunaLuna

サイト名	ルナルナ®
概要	ライフステージや悩みにあわせて女性の一生をサポートする健康情報サービス <無料コース>生理日予測を始めとする、女性のカラダとココロの健康管理サービス。過去の生理日から生理日・排卵日を予測し、日々の体調変化をお知らせします。 <ベーシックコース>デリケートな女性のカラダとココロの健康情報サービス。 生理日管理に加えて、あなたにあったカラダやお肌、ココロの状態を365日サポートします。 <ファミリーコース/プレミアムコース>妊活から妊娠・出産までを独自の予測ロジックやアドバイスでサポートするサービス。妊娠しやすいタイミングを「仲良し日」としてお知らせし、妊活を手厚くサポートします。
課金額	ベーシックコース:月額198円(税込)、ファミリーコース:月額330円(税込) プレミアムコース:月額400円(税込)
アクセス方法	『ルナルナ』で検索

※『ルナルナ』は(株)エムティーアイの登録商標です。



報道関係の方からのお問い合わせ先

株式会社エムティーアイ広報室
 TEL:03-5333-6755 FAX:03-3320-0189
 E-mail:mtipr@mti.co.jp
 URL:https://www.mti.co.jp/

一般の方からのお問い合わせ先

株式会社エムティーアイ コンタクトセンター
 TEL:050-8882-5921
 E-mail:inln_support@cc.mti.co.jp