

基礎体温表

		月																																													
		日																																													
		周期	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
基礎 体温 (℃)	37.0	-----																																													
	36.5	-----																																													
	36.0	-----																																													

からだの 症状	胸がはる、乳房の痛み																																														
	腹部膨満感																																														
	手足のむくみ																																														
	頭痛、頭が重い感じ																																														
こころの 症状	いらいらする																																														
	気分が落ち込む																																														
	不安になる																																														
日常生活の トラブル	身近な人にあたる、喧嘩をする																																														
	仕事を休む																																														
	ひきこもる																																														

3…日常生活に著しく支障をきたす 2…日常生活に支障をきたす 1…日常生活に影響はない

