

予 診 票

記入日 2022 年 00 月 00 日

ふりがな	身長	体重
氏名	歳	cm kg

今日おみえになった理由は何ですか？

ルナルナメディコID

☐ プレ不妊初診(タイミング指導のみ3周期行う)

※ご持参品は受付スタッフへお渡しください

月経についてお聞きします 初潮年齢(歳)

① 月経周期は… 整順(日～ 日) 不順(日～ 日)

② 月経は何日間位ありますか？ (日間くらい)

③ 月経量はどれくらいですか？

☐ なし ☐ 多い(血の量) ☐ まりが ☐ 少ない ☐ 普通 ☐ 少ない

④ 月経痛… 痛みの場所: ☐ なし ☐ 下腹 ☐ 腰 ☐ 頭 ☐ その他

痛みの程度: ☐ なし ☐ 強い ☐ 中等度 ☐ 弱い

鎮痛剤の使用: ☐ なし ☐ あり⇒1回の生理で(錠)くらい

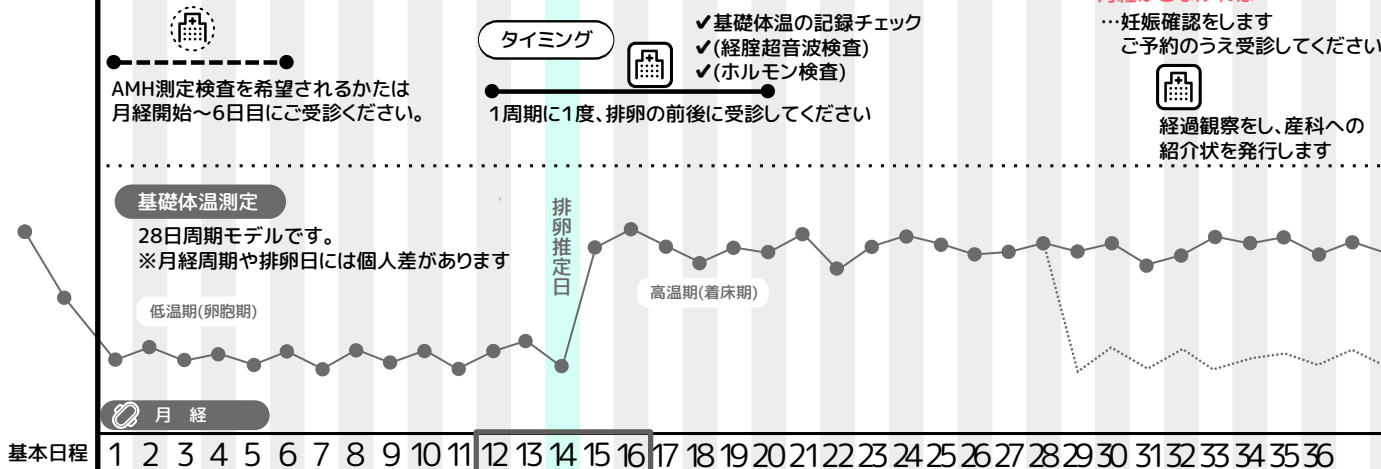
⑤ 最終月経は? (月 日) から (月 日) 間継続中

分かる範囲でご記入ください

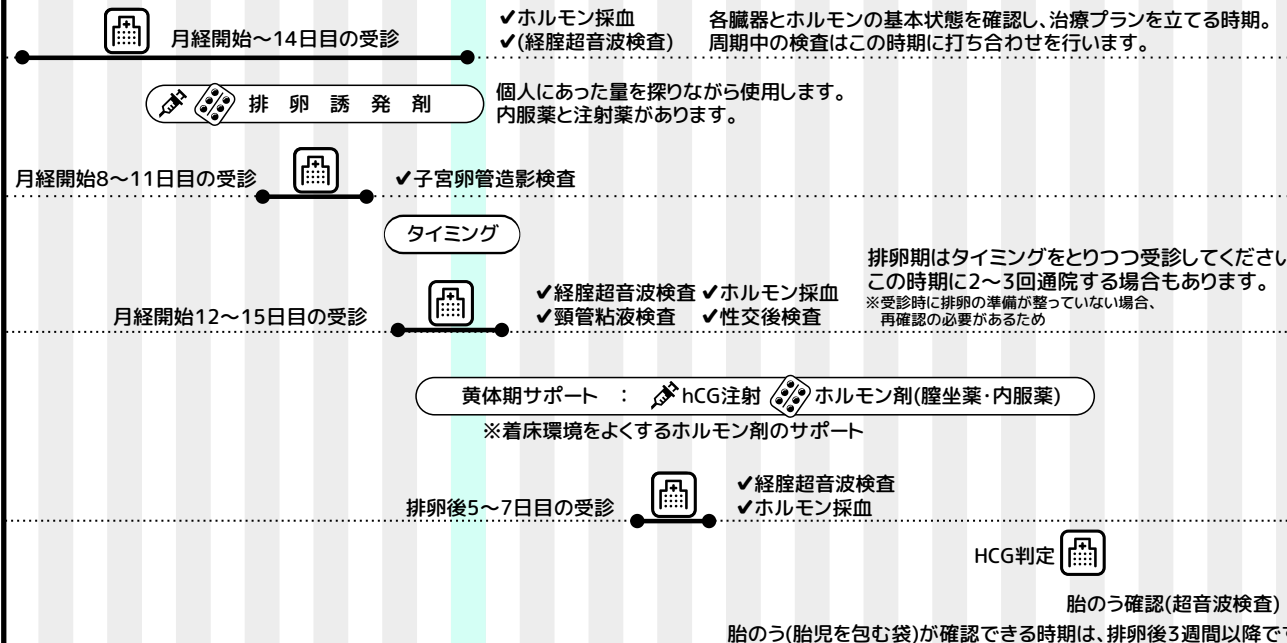
結婚について	☐ 未婚	☐ 既婚	☐ 予定あり			
性交経験	☐ なし	☐ あり				
今までの妊娠歴	☐ なし	☐ あり	妊娠 回	出産 回	流産 回	人工中絶 回
子宮頸がん検診を受けたことが…	☐ ない	☐ ある	最終検診 年 月頃 (☐ 異常なし ☐ あり) 次回			
以前、定期的な治療を受けたことがある	☐ なし	☐ あり	病名と治療内容(手術や内服治療など)			
現在、治療中の病名、服用中の薬がありますか？	☐ なし	☐ あり	病名・薬の名前			
今までに薬や注射でじんましんなどの異常が出たことがありますか？	☐ なし	☐ あり	薬の名前			
喫煙をしたことがありますか？	☐ なし	☐ あり	☐ 喫煙している(歳から) 現在1日(本)くらい ☐ 喫煙していた(歳まで)			
ご家族(血縁)に以下の病気の方がおられますか？ ガン,糖尿病,高血圧,高脂血症 など	☐ なし	☐ いる	ガン 糖尿病 高血圧 高脂血症			

タイミング基本スケジュール

プレ不妊初診 通院モデル



不妊治療でタイミング指導を行う際の通院モデル



プレ不妊初診とは

3周期の間、「基礎体温の変化」と「性交の記録」から、
・今周期に妊娠の可能性はあるか
・次の周期でいつ性交を行えばよいか
などを医師がお伝えいたします。

タイミング法とは

排卵の時期にあわせて夫婦生活をとっていただく方法です。
妊娠の可能性がもっとも高いのは排卵2日前と言われていますが、
排卵日に過度にとらわれず、性交の回数を増やすことも大切です。



当院で妊娠されたかたのうち
4割はタイミング法で妊娠されています。

基礎体温測定をお願い

妊娠を目指すうえで基礎体温測定は重要です。
通院期間中は基礎体温の測定をお願いいたします。
※基礎体温の測定方法は別紙をご覧ください
スマホアプリ「ルナルナメディコ」をご利用ください。

日常生活について

妊娠を目指すにあたって、まずはお二人の健康が第一です。
男女ともに食事の栄養バランスや睡眠時間を大切にしましょう。
喫煙されている場合は禁煙をおすすめいたします。

検査について

基礎体温表のチェックを基本に行います。
経腔超音波検査とホルモン検査とAMH検査は、
必要な場合に行います。

ご予約方法

web予約システムをご利用ください。



①診察券の番号と②4桁の数字(お誕生日)で
ログインしてください

←QRコードからアクセスして

再診のご予約 月経が開始したときのご予約
をおとりください。

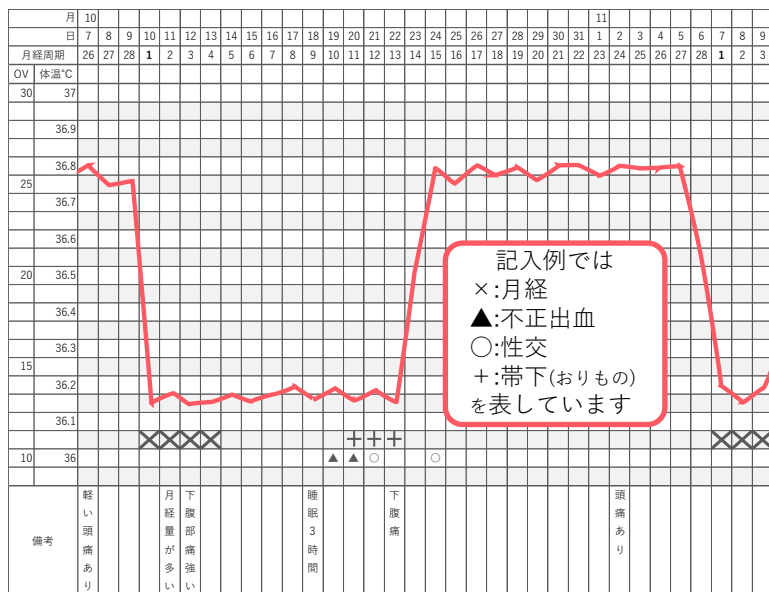
3周期が終わったら

通院の継続・各種検査・ステップアップをご希望のかたは
不妊初診のご予約をお勧めしております。プレ不妊初診を
4回目以降も継続希望の場合はご相談ください。

■ 基礎体温でわかること

- * **排卵の有無**がわかる
- * **黄体機能不全の有無**がわかる
- * 毎月のパターンから**排卵日が予測**できる
- * 不正出血の原因を推測することができる

■ 記入例



■ 用意するもの

🔍 **基礎体温計** をご用意ください

🐰 **ルナルナメディコ** 使えます



オムロン「婦人用電子体温計」
MC-652LCと
アプリ「ルナルナ 体温ノート」を
連携させることで、測定と同時に
体温を記録することができます

※紙の基礎体温表をご使用の場合は
筆記用具が必要です

■ 測定・記入方法

測 定 時 間	・ 毎朝、起床時すぐ(起き上がる前)に口の中(舌下)で5分間検温して下さい ※電子体温計はピピと鳴るまで ・ 毎朝だいたい同じ時刻に検温をして下さい ・ 不規則なお仕事をされている方は4時間以上の睡眠時間があれば、起床時間が違って問題ありませんので、測定・記入して下さい
基礎体温表中の 月 経 周 期	・ 月経周期は「月経の始まった日から次の月経が始まる前日まで」です ・ 月経が始まった日は必ず月経周期の第1日になります
記 入 規 則	・ 数値は上記のように記入し、折れ線グラフにして下さい ・ 月経周期は必ず記載してください ・ 月経・不正出血・帯下・腹痛・性交なども記載して下さい ・ 記載時は、毎月統一した記号を使って下さい
備 考 欄 に 記入すること	・ 睡眠時間が平常より短い・起床時間が極端に違う時 ・ 風邪やその他病気にかかった時 ・ 旅行(特に時差のある場所に行った場合) ・ その他気になる点がある場合
そ の ほ か	・ 基礎体温を測定することがストレスに感じる場合は看護師にご相談下さい ・ その他何かわからないことがあれば、いつでも看護師にお聞き下さい
提 出	・ 受診時には基礎体温表を持参し受付へ提出して下さい ・ ルナルナメディコをご利用の方はルナルナデータ番号(6桁)をお伝えください

9

AMH(抗ミュラー管ホルモン)検査

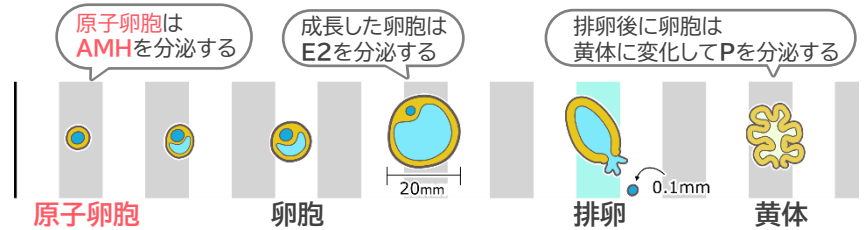
血液検査

月経開始6日以内

自費診療 ※初診

・AMH(抗ミュラー管ホルモン)は、**原子卵胞※**から分泌されるホルモンです。

卵胞の発育の様子



※原子卵胞は卵子のもととなる細胞で、卵胞の中にあります。

- ・生まれたときに卵巣の中に約200万個備わっています。生理が始まるまでに8～9割が失われ、その後は一か月に約1000個ずつ失われていきます。
- ・年齢とともに原子卵胞が減るため、血液中のAMH濃度も減少します。

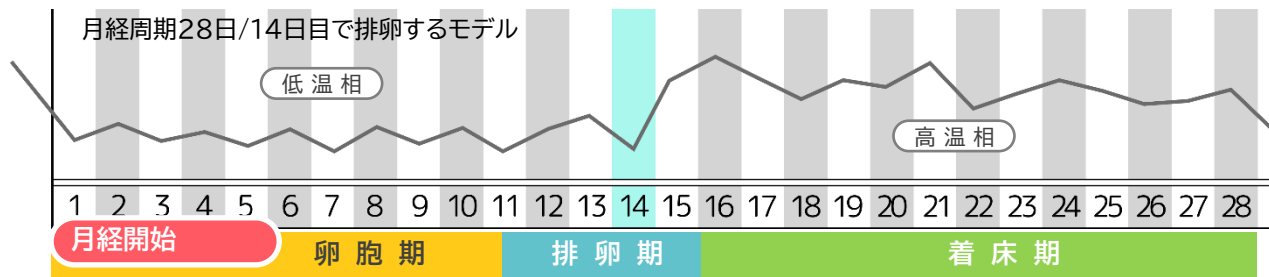
- ・個人が現在持っている原子卵胞の量によってAMHのホルモンレベルが変わります。AMHを測定することで**卵巣予備能力**(卵巣が卵子を作る力)を知る指標になります。
- ・排卵誘発剤の使用方法や、治療選択する場合にはAMH測定値を参考にしています。

	AMHが高い場合	AMHが低い場合 (高年齢の場合は特に)
所見	原子卵胞が多く残っていると考えられます。 排卵障害のなかでも、多嚢胞性卵巣PCOタイプによく見られます。	卵子細胞が減少して、卵巣のはたらきが低下していると考えられます。
治療方針	治療を急ぐほどではありません。 月経異常になるケースが多いため、排卵誘発剤が必要な場合があります。	治療を早めに検討します。 AMH測定値を踏まえて、治療方針を提案します。排卵する卵子の条件が良く、卵管・その他に問題がなければ、妊娠は可能と考えます。
排卵誘発剤を使う場合	誘発剤の量は少なくても、十分な効果を期待できます。	排卵誘発剤の効果が出にくいことがあります。しっかりと排卵誘発剤を使って、卵子の発育を促します。

月経周期とホルモンの関係

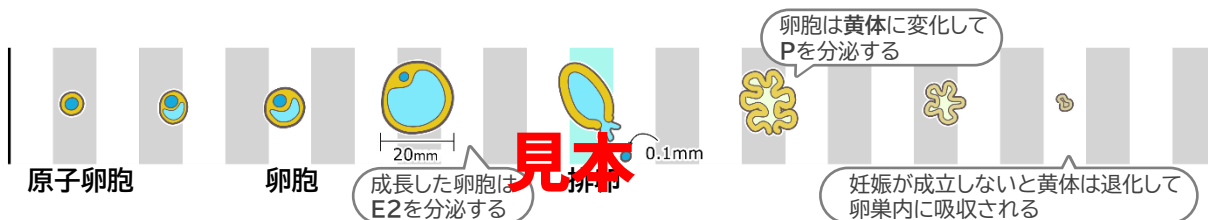
・月経周期と排卵日は一人ひとり異なりますので、検査で排卵日を探していきます。

基礎体温と月経周期



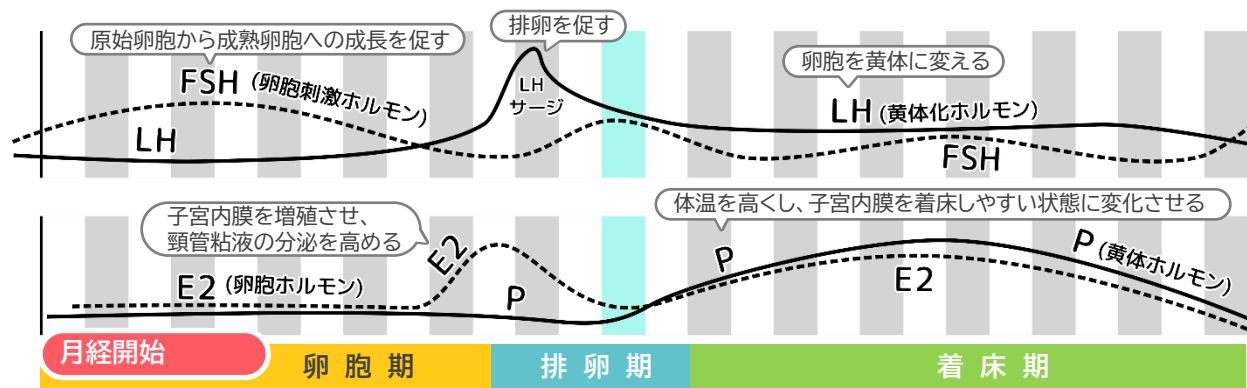
卵胞の発育・排卵のしくみ

卵子のもととなる原子卵胞は1周期に約3～4個大きくなり、生理8日目頃にその中から排卵できる卵子が決まります。排卵できなかった卵胞は退化し、卵巣内に吸収されます。



ホルモンの働きと分泌サイクル

卵胞が育ちE2がある量に到達すると、FSHが減少しLHが急激に分泌されます。これをLHサージといい、この作用で排卵します。



生理1日目から卵胞期です。脳下垂体からFSHの作用で卵胞が成長を開始します。成長した卵胞からE2 (卵胞ホルモン)が分泌します。

排卵後の卵胞は黄体化しP(黄体ホルモン)を分泌します。

●PRL:プロラクチン 産後に母乳を分泌させるホルモン。妊娠していないのにPRLが分泌過剰になると、FSHやLHの分泌を邪魔して、卵巣の機能障害をおこしたりします。

子宮内膜の厚みの変化

