

# ウェアラブル計測で 基礎体温を測りたい！！

「基礎体温を活用した生涯にわたる健康管理」



Ran's Night

2021/8/8  
北沢 真澄

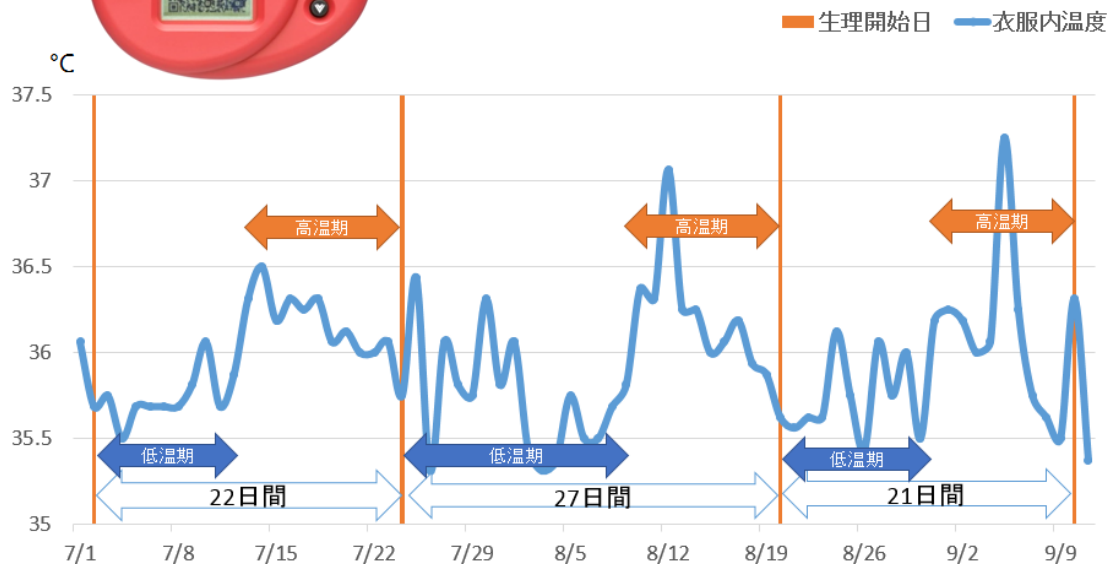


キューオーエル株式会社  
<http://www.QOL21.com>

『更年期に備えて、自分の身体の周期を知ろう！  
生理の話をしてしよう！』クラウドファンディングに、  
応援・ご支援をいただき、ありがとうございました。



Ran's Nightで測った低温期／高温期グラフ  
(更年期52歳の生理周期変化の例)



# 基礎体温計測の必要性

あれっ、今月生理がおくれてる？もしかして赤ちゃんできた？それとも更年期？



生理前はイライラ・うじうじ



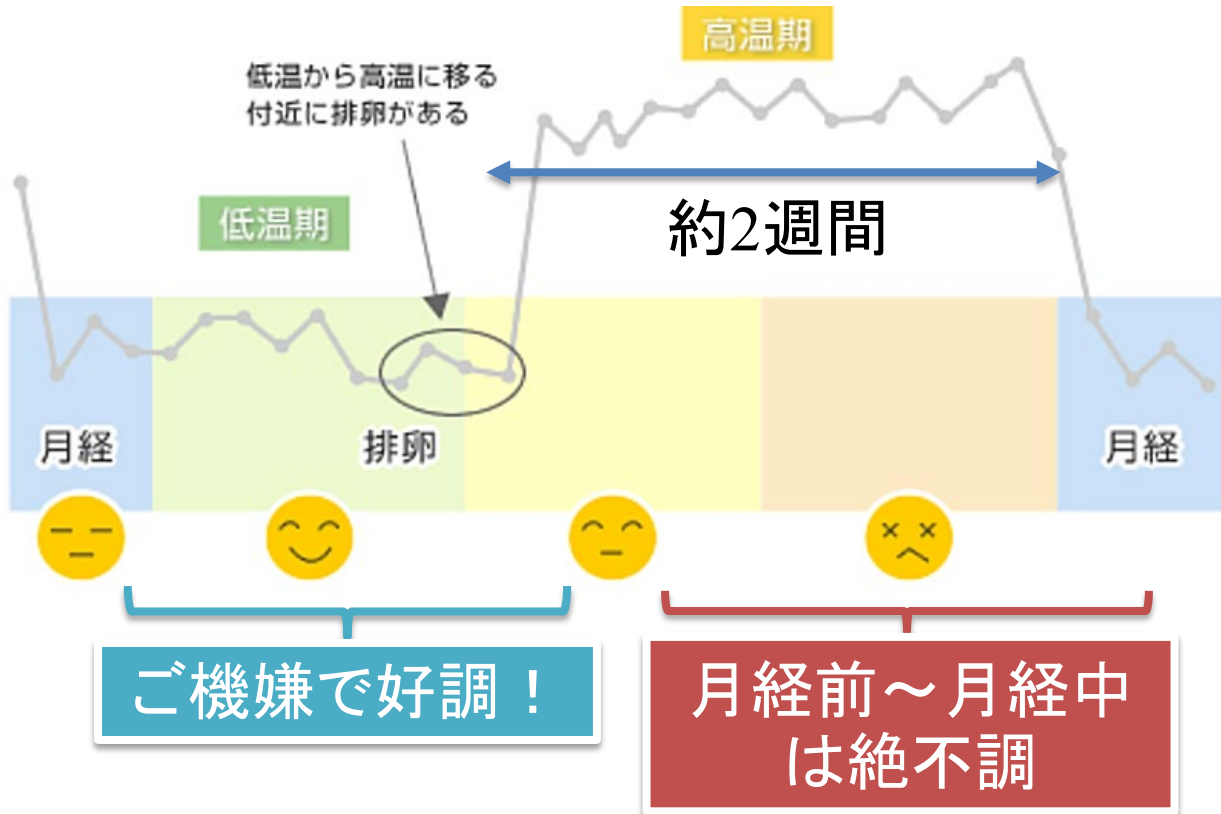
生理が来るとわかってたら、出張は入れなかったのに・・・貧血もひどい



基礎体温測っておけばよかったな～

# 測ればよいことがたくさんある

月経周期はストレスなどの影響を受けやすく、一定ではない。



- 排卵がいつあったのか？  
なかったのか？がわかる
- 妊娠したかどうか？がわかる
- 高温期の日数から黄体機能不全かどうか？がわかる
- 排卵の時期が特定できると、PMS(月経前症候群)の時期が予測できる
- 次回月経開始が予測できる

少なめの月経と思っていたら、無排卵で不正出血だったということも  
その状態が長く続くと若年性更年期⇒若くても老婆の身体に

# 基礎体温を測るモチベーション



妊娠・  
避妊

- 明るい家族計画

昭和

月経周期  
把握

- 効果的なダイエット・キレイ
- スケジュール管理

平成

月経周期  
把握

- PMS／PMDD管理
- セルフケア

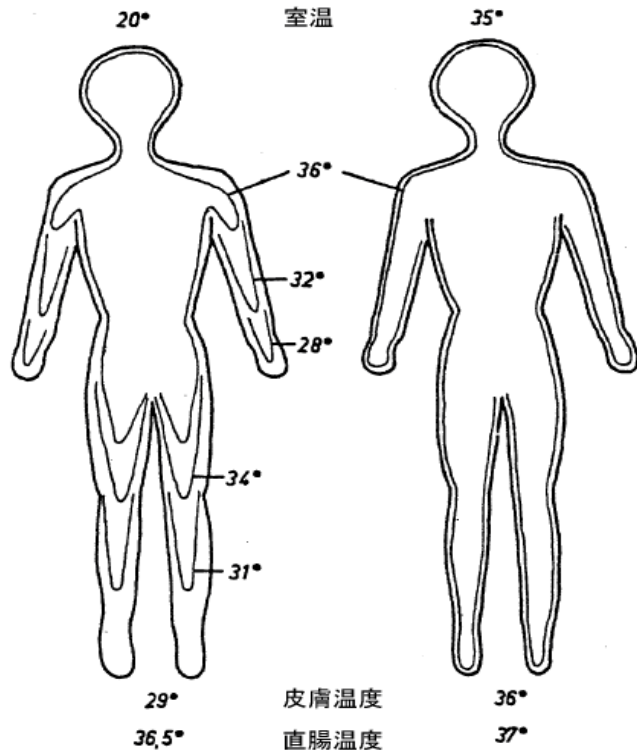
令和

あたりまえ  
の時代

- 排卵の確認

# 衣服内温度計測と構造

## 環境温度と体温の関係

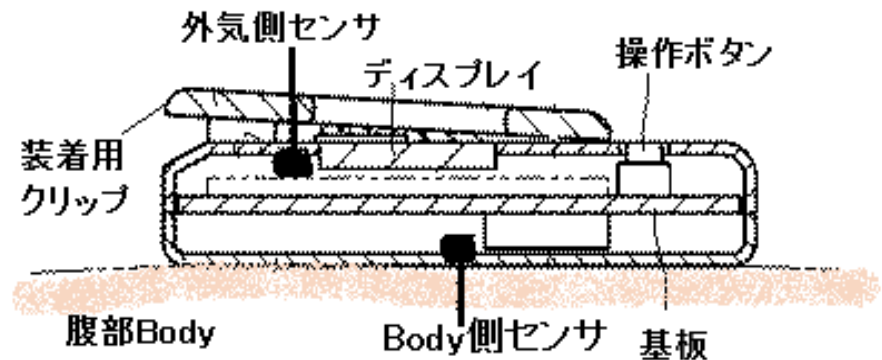


ARCHIV FÜR 1956  
PHYSIKALISCHE THERAPIE

Wechselwirkungen zwischen Kern und Schale  
im Wärmehaushalt

Von Jürgen Aschoff より

- 恒温動物とはいえ、いつでも37°C近い温度が計測できるのは身体の中心部分のみ
- 20°Cの室温なら、手足先などは30°C以下
- 35°Cの室温なら深部の温度が皮膚表面に伝わる
- 就寝中は寝具やパジャマで保温するのでほぼ35°Cの室温と同様の環境となり、36°C程度の皮膚表面温度を計測



Ran's Night断面図



# Ran's Nightの設定・電池の入れ方



1. 電池カバーを開けます

①



②



2. 電池を入れます



真上から  
押さない!

誤



3. 電池カバーを閉めます





先にツメをひっかけて  
上から押さない!

誤



# Ran's Nightの初期設定

## ①「ひづけとじこく」あわせ

 <p>QOL Ran's Night こんにちは!</p> <p>せってい ニックネーム ひづけとじこく ユーザーとじこく メモリしようけん メモリふくけん</p>	<p>電池をセットすると</p> <ol style="list-style-type: none"><li>①Ran's Nightロゴ表示の後、「はじめてつかうひとはまずせっていからおねがいね!」と表示されます。</li><li>②その後自動的に「せってい」画面となります。</li></ol>
 <p>ひづけとじこく 2008年 11月 5日 12じ 11ふん けってい</p>	<p>ひづけとじこく設定 (必ず現在時刻にあわせて下さい)</p> <ol style="list-style-type: none"><li>①「せってい」画面でダウンボタンで「ひづけとじこく」にカーソルをあわせ、セットボタンで選択します。</li><li>②ダウンボタンで年月日時分のそれぞれの場所にカーソルをあわせ、セットボタンで選択するとカーソルが点滅します。</li><li>③アップボタン/ダウンボタンで数字をあわせ、セットボタンで決定します。</li><li>④現在時刻があったら、「けってい」にカーソルをあわせ、セットボタンで決定します。</li></ol>

※ ニックネームをつけると、より愛着がわいてきます。

※ 日中も▲▼ボタンを押すと、「そろそろお昼だね」「おやつはなあに？」などいろいろな言葉をかけてくれます。

※ 特に発熱が予想される温度になると、「だいじょうぶ？」と心配してくれますので、体温計で測り直してみてください。

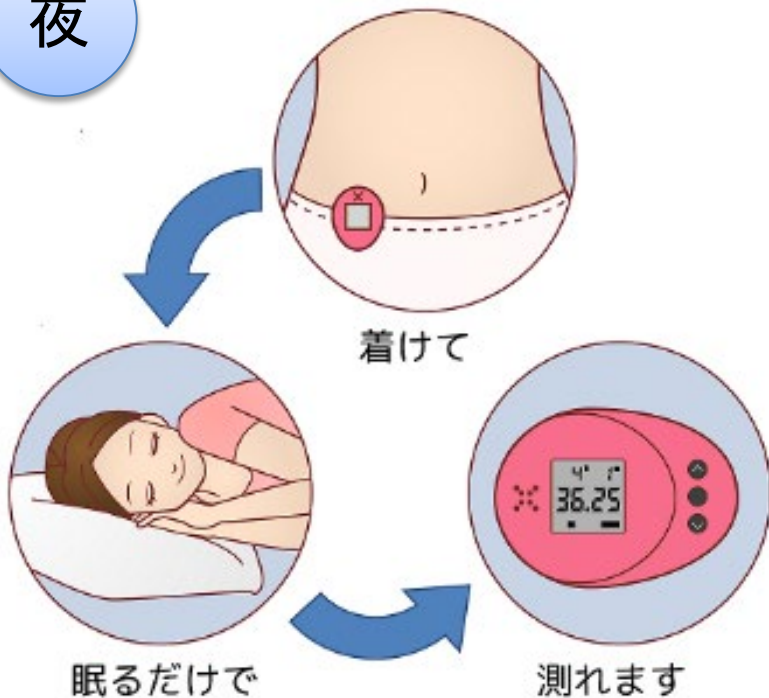
## ②「ユーザーとうろく」

 <p>ユーザーとうろく QR</p>	<p>「Ran's Story+」にユーザー登録しよう!</p> <ol style="list-style-type: none"><li>①Ran's Night for Smartphoneは女性健康情報システムRan's Story+ (らん'sストーリープラス) に対応しています。登録して温度データを送信すると、長期的な温度を蓄積して管理することができます。</li></ol>
--	---



# 着けて、眠るだけ。

夜



昼



肌の弱い方は、下着を1枚介しての装着をおすすめ。  
翌日時間のある時に、真ん中●ボタンを押してQRコードを表示、  
スマホで読取り、Ran's Story+にデータ送信・蓄積します。

※ 特に夏場はお腹を冷やしてしまいやすいので、綿の腹巻をおすすめします。

# 着けて、眠るだけ。ご注意！

- トイレ落下事故に注意！夜中にトイレに立つ際は、Ran's Nightを外し、枕もとに置いて行きましょう
- 装着していることを忘れ、パジャマに装着したまま洗濯してしまうケースもありました。ご注意！
- お肌のデリケートな方は、装着時、汗をかいて肌が赤く痒くなってしまうこともあります。そんな場合は下着1枚を介しての装着を！
- 35℃以下の計測となってしまう場合、上から腹巻やダブルショーツなどでフィットするようにカバーしてみてください。特に夏場は寝具やパジャマの保温が少なく、お腹を冷やしてしまいやすいので綿の腹巻をおすすめします。
- 生活パターンが一定でない場合、必ず6時間装着して眠る必要はありませんが、睡眠時間は短くても3～4時間は確保しましょう。計測スケジュールは毎日かえる必要はありません。(計測中は機器の操作はしないで下さい)

# Rans' Story+ダッシュボード

ダッシュボード

マイダイアリー

周期グラフ

体調管理グラフ

マイレコード

お知らせ

サポートへ

管理人へ

新着情報 - Information -

NEW

新しいお知らせが届いております。公開中のお知らせは、お知らせ一覧で確認できます。

→ お知らせ一覧へ

2021年08月05日 (木)

ぐっすりグラフ - Soundly Graph -

代表温度

temperature

36 °C

温度幅: 33 ~ 37

設定

皮膚側

外気側

2ndステージ - Second Stage -

最終月経開始日 : 2012年06月22日 (金)

2ndステージ : 2013年06月22日 (土)

ワンポイントアドバイス!

就寝中の冷えに注意! 短パンにタンクトップという状態では、明け方の冷えで手足が重くてだるくなり、足の筋肉が痙攣してつることも。パジャマのズボンには7分丈くらいにして、せめてタオルケット1枚はお腹にかけてお休み下さい。冷え性の方には夏用の綿の腹巻もおすすめです。エアコンのドライ機能やタイマーを上手に使用して、快適な睡眠環境を作りましょう。

2ndステージでは、健康状態を記録して長期グラフをご利用ください。

ご自身の申告に基づき、2ndステージを表示しています。

→ マイステージへ

長期グラフ (期間) - Long Term Graph -

温度幅: ~

体温: OFF ON

移動平均: OFF ON

37.0

36.5

36.0

35.5

35.0

TOPへ

# マイダイアリー・月経・体重・メモ



Dr.マークをタップ

マイダイアリー - My Diary -

2021年 8月

日	月	火	水	木	金	土
1 35.5000℃	2 35.2500℃	3 35.8750℃	4 35.8750℃	5 36.0000℃	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				

※ 月経開始日を表示しています

月経周期情報を記録する

記録年月日  
2021年08月05日 (木)

登録測定機器  
Ran's Night

月経? おりもの?  メモ1  メモ2  メモ3

「月経? おりもの?」が空の場合選択できません ※ 一文字で記入してください

量は?  
多  普通  少ない

色は?

今日の温度は?  体重は?

測定機器は?

✓ この内容で記録する

# マイダイアリー・月経・体重・メモ2

月経周期情報を記録する

記録年月日  
2021年08月05日 (木)

登録測定機器  
Ran's Night

月経？おりのもの？  
月経開始日

メモ1 メモ2 メモ3  
腰 痛 強

量は？  
多い 普通 少ない

色は？  
赤 茶 黄

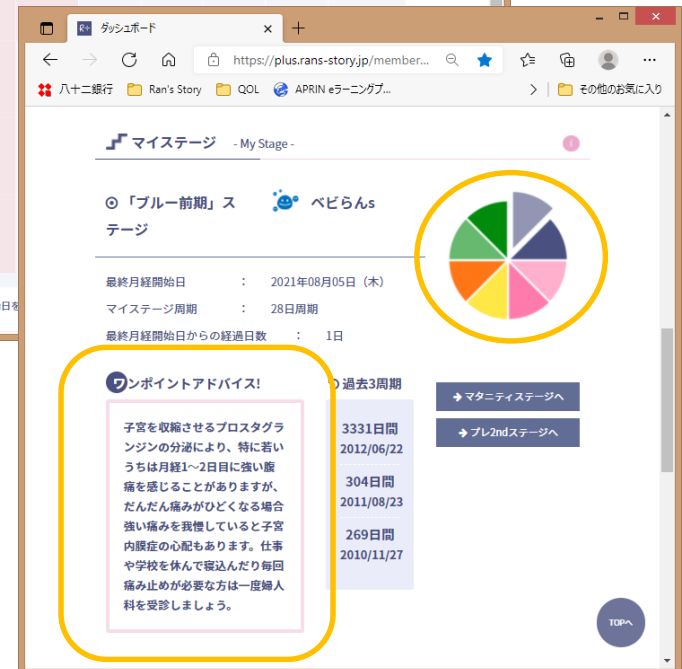
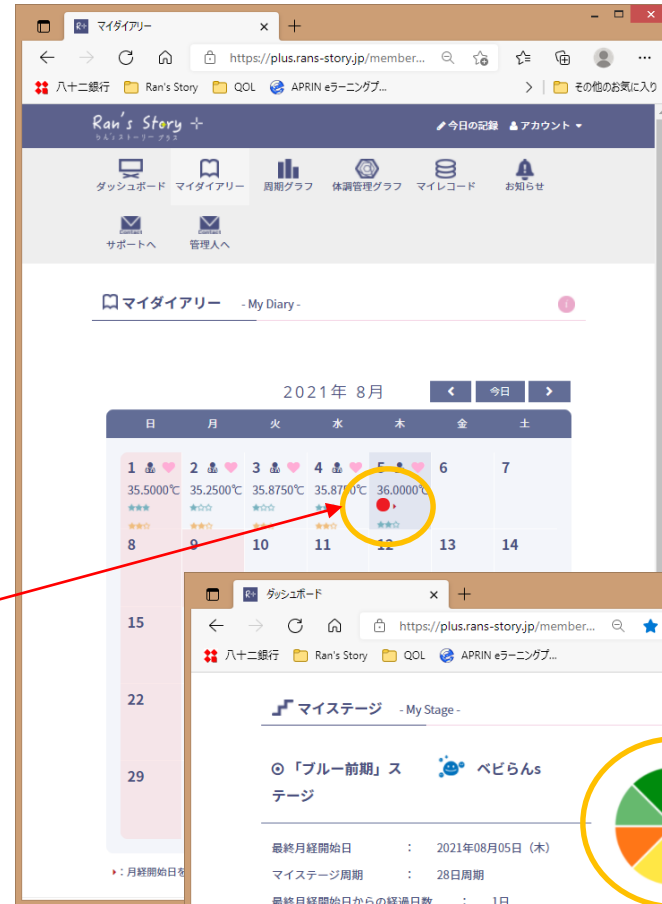
今日の温度は？  
36.0000

体重は？  
56.2000

測定機器は？  
Ran's Night または Ran's Night for Smartp

この内容で記録する

利用規約 プライバシーポリシー Q&A 企業概要 推奨環境 お問い合わせ(Support)



# マイダイアリー・カラダとココロ



ハートをタップ

マイダイアリー - My Diary -

2021年 8月

日	月	火	水	木	金	土
1 35.5000℃ ★★★ ★★★	2 35.2500℃ ★☆☆ ★★★	3 35.8750℃ ★☆☆ ★★★	4 35.8750℃ ★★★ ★★★	5 36.0000℃ ★★★ ★★★	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

カラダとココロを記録する

2021年08月05日 (木)

今日は？

絶好調！	ふつう
不調	絶不調

顔のむくみは？

すっきり	ふつう
むくみ気味	ひどいむくみ

やる気は？

満々！	ふつう
あまりなし	全くなし

頭の働きは？

シャッキリ	ふつう
ボーッと	全くダメ

お肌は？

快調	ふつう
ベタベタ	ニキビ
乾燥気味	かさかさ

イライラ感は？

落ち着き	ふつう
イライラ	超イライラ

冷えは？

ほかほか	ふつう
冷たい	超冷え冷え

顔色は？

良い	ふつう
いまいち	悪い

ウキウキ度は？

ウキウキ	ふつう
どよーん	超どよーん

食欲は？

とてもある	ふつう
あまりない	全くない

口内は？

良い	ふつう
いまいち	悪い

コミュニケーションは？

積極的	ふつう
話か面倒	面会断絶！

腹痛は？

快調	ふつう
痛い	超痛い
張り気味	ひどく張る

睡眠時間は？

短め	ほとんどなし
たっぷり	ふつう

ストレス度は？

フリー	ストレス小
ストレス大	耐えがたい

頭痛は？

快調	ふつう
痛い	超痛い

寝つきは？

良い	ふつう
いまいち	とても悪い

ラッキー度は？

超ラッキー	小ラッキー
ついてない	超ついてない

乳房は？

やわらか	ふつう
張る	張って痛い

目覚め感は？

すっきり	ふつう
少し眠い	ひどく眠い

便通は？

快調	ふつう
便秘気味	ひどい便秘
下痢気味	ひどい下痢

眠りの質は？

爆睡	ふつう
いまいち	寝不足

一言メモ

# マイレコード

マイレコード - My Record -

7 ~ 9件 / 44件

2010年04月01日 ~ 2010年04月28日 (28日間)

→ カラダとココロの一覧を見る  
→ 一言メモの一覧を見る

2010年02月28日 ~ 2010年03月31日 (32日間)

→ カラダとココロの一覧を見る  
→ 一言メモの一覧を見る

2010年01月27日 ~ 2010年02月27日 (32日間)

→ カラダとココロの一覧を見る  
→ 一言メモの一覧を見る

**データのダウンロード** - Data Download -

年指定で「日付・代表温度・月経・体面」の登録情報をCSVファイルでダウンロードできます

2007

カラダとココロ一覧

日付	スコア	傾向	詳細
3/19	36.19	○	
3/18	35.94	●	
3/17	35.81	●	
3/16	35.69	●	
3/15	36.13	▲	
3/14	36.13	●	
3/13	36.38	●	
3/12	36.31	●	
3/11	36.13	●	
3/10		●	
3/09	35.88	●	
3/08	35.88	●	
3/07	36.38	●	▲
3/06	35.81	●	▲
3/05	35.88	●	▲
3/04	36.25	●	●
3/03	36.06	●	▲
3/02	36.63	●	▲
3/01	36.38	●	●
2/28		●	○

- 今日: ×
- 頭の働き: ×
- 冷え: ●
- 食欲: ●
- 腹痛: ◎
- 頭痛: ▲
- 乳房: ▲
- 便通: ●
- 顔のむくみ: ▲
- お肌: ●
- 顔色: ●
- 口内: ▲
- 睡眠時間: ◎
- 寝つき: ●
- 目覚め感: ●
- 眠りの質: ◎
- やる気: ×
- イライラ感: ▲
- ウキウキ感: ×
- コミュニケーション: ▲
- ストレス度: ★☆☆
- ラッキー度: ★★☆☆

# 周期グラフ・女子カグラフ

周期グラフ

https://plus.rans-story.jp/...

八十二銀行 Ran's Story QOL APRIN eラーニング...

Ran's Story + 今日記録 アカウント

ダッシュボード マイダイアリー 周期グラフ 体調管理グラフ マイレコード お知らせ

サポートへ 管理人へ

月経周期一覧 - Menstrual Cycle List -

期間	グラフ
2008年10月19日～2008年11月04日 (17日間)	女子力 長期 プリント
2008年10月09日～2008年10月18日 (10日間)	女子力 長期 プリント
2008年09月10日～2008年10月08日 (29日間)	女子力 長期 プリント
2008年08月20日～2008年09月09日 (21日間)	女子力 長期 プリント
2008年07月24日～2008年08月19日 (27日間)	女子力 長期 プリント

全42件中 21件 - 25件を表示

利用規約 プライバシーポリシー Q&A 企業概要 推奨環境 お問合せ(Support)

Copyright © QOL Corporation. All Rights reserved.

女子カグラフ - Woman Power Graph -

期間 2008/07/24 ~ 2008/08/19

37.5°C  
37.0°C  
36.5°C  
36.0°C  
35.5°C  
35.0°C  
34.5°C

7/24 7/26 7/28 7/30 8/1 8/3 8/5 8/7 8/9 8/11 8/13 8/15 8/17 8/19

周期平均温度 低温期平均温度 高温期平均温度 温度

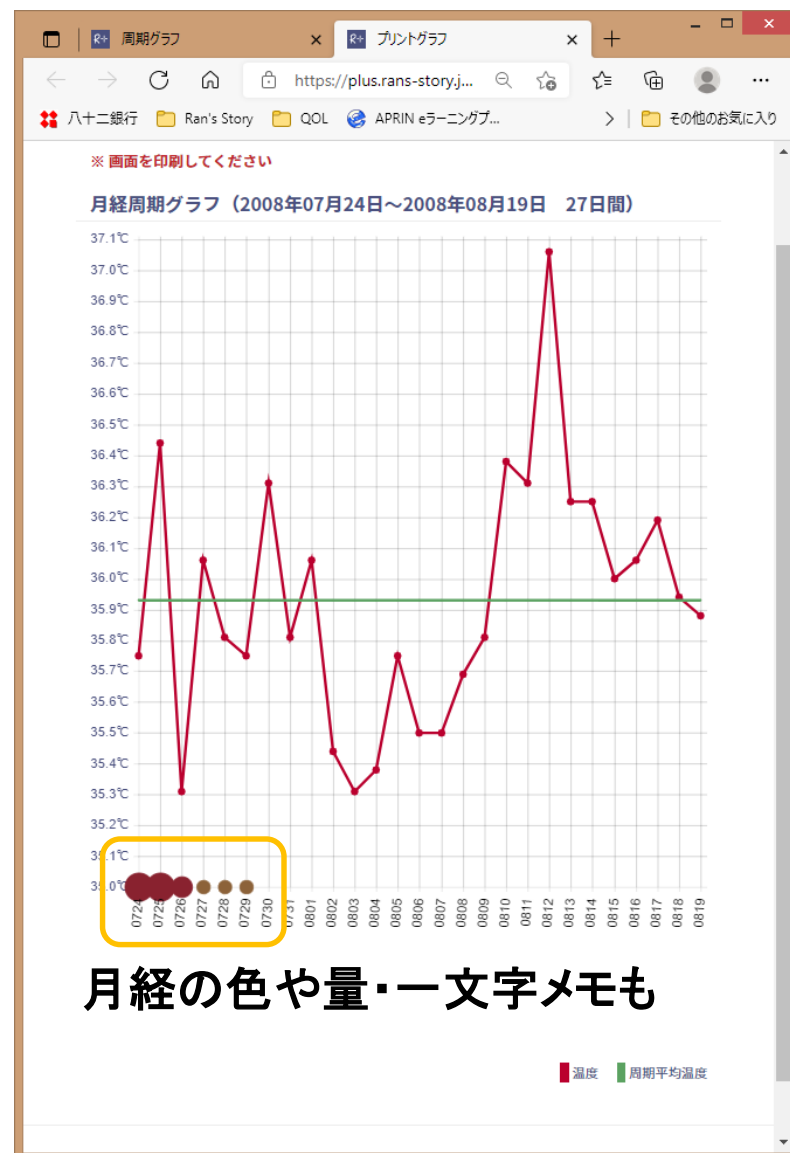
周期日数	低温期日数	高温期日数	低温期平均温度	高温期平均温度	周期平均温度	高温期平均温度 低温期平均温度	女子力指数
27	17	10	35.7463	36.1533	35.9027	0.4070	8.1

利用規約 プライバシーポリシー Q&A 企業概要 推奨環境 お問合せ(Support)

Copyright © QOL Corporation. All Rights reserved.



# 長期グラフ・プリントグラフ



# 体調管理グラフ

1ヶ月・3ヶ月・6ヶ月・1年など選べる

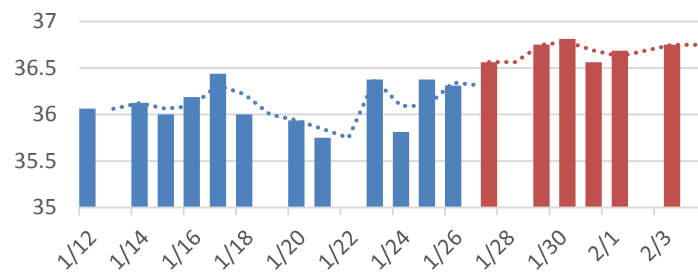
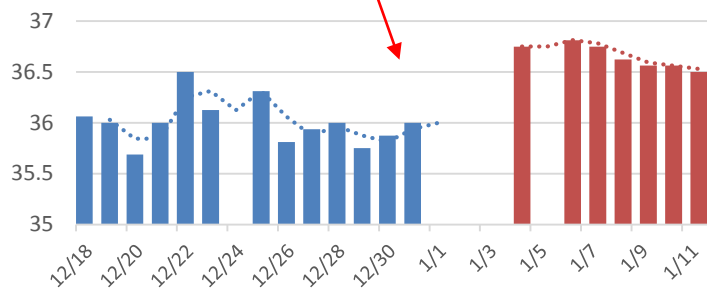
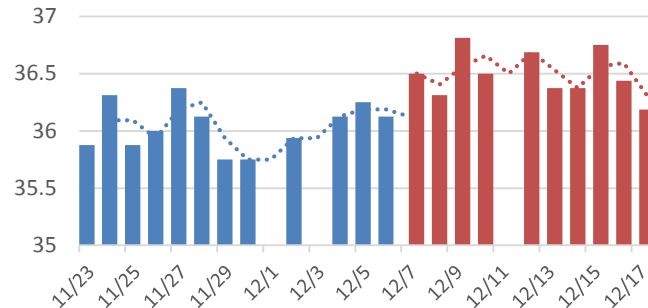
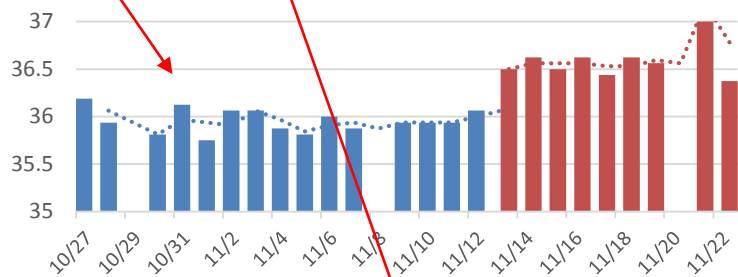
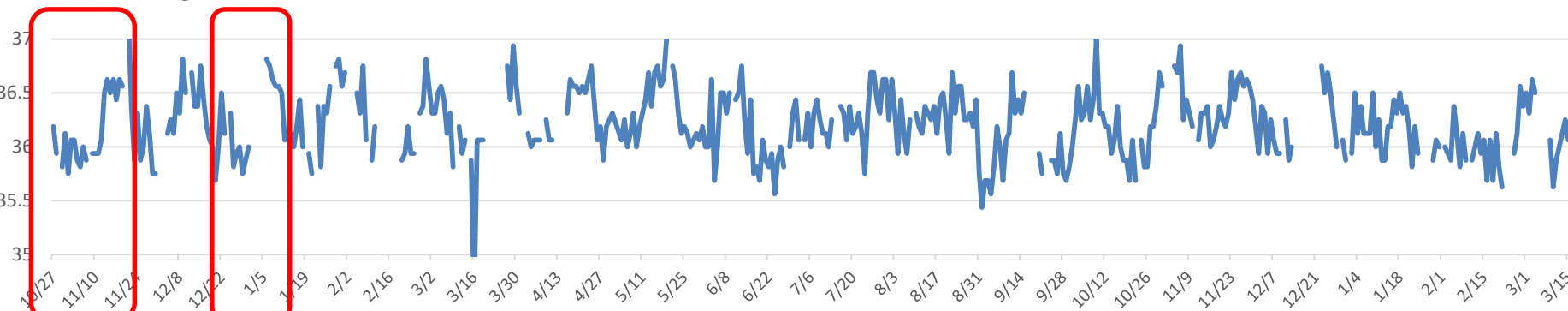
体重も・移動平均も表示できる



# 就寝中のウェアラブル計測代表温度の活用

- 口中の基礎体温とほぼ同等の長期グラフが得られる

Ran's Night計測 東京都 33~34歳

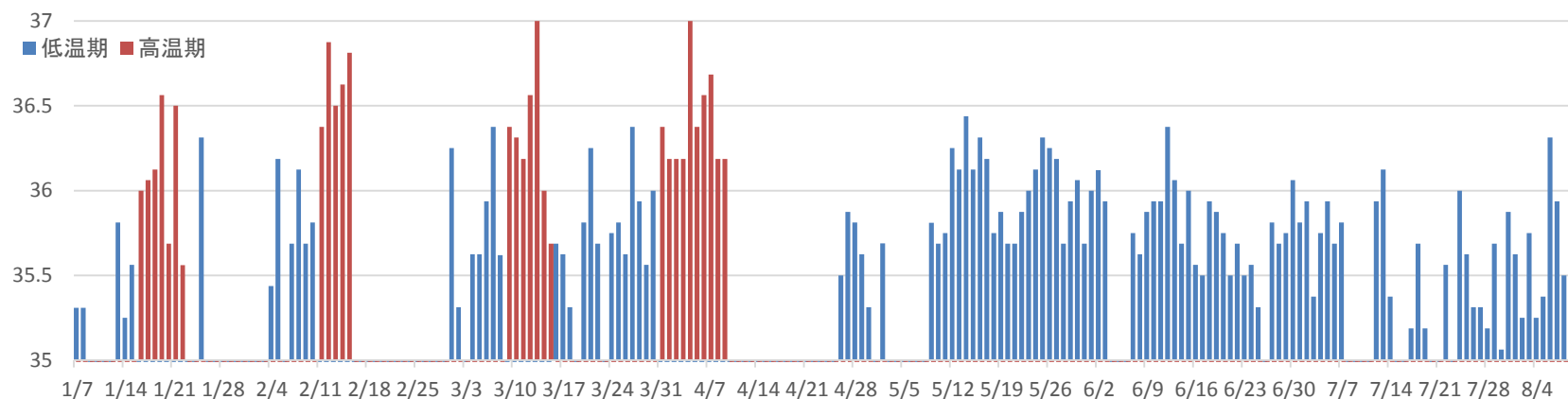
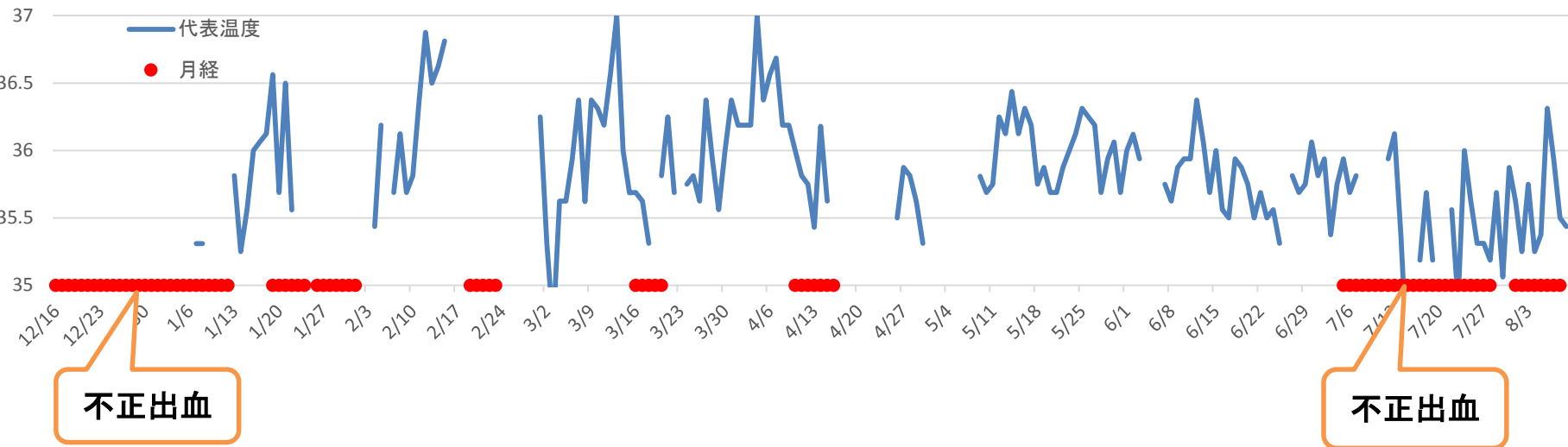




# 排卵したか？不正出血か？更年期管理での活用



## Ran's Night計測 長野県 51歳



# アカウント情報

アカウント▼部分をタップしたリストの「設定」で、アカウント情報を変更できます。

ご質問やご意見などは、「サポートへ」または「管理人へ」のアイコンから問い合わせシートに進み、内容を記入して送信して下さい。

アカウント▼部分をタップしたリストの「設定」で、アカウント情報を変更できます。

ご質問やご意見などは、「サポートへ」または「管理人へ」のアイコンから問い合わせシートに進み、内容を記入して送信して下さい。

☑ 管理人へ問合せ - Contact To Manager -

件名  
Ran's Night計測について

内容

この内容でお問合せを送信する



ありがとうございました



APEC JAPAN 2010より

