



● 注意文の表示内容について

本書では、表示内容に従わず、誤った使いかたをしたときに生じる危害や損害の程度を次の区分で表示し、説明しています。表示内容に従わず、本来の目的から逸脱した使いかたにより、万一、死亡や重傷を負ったり、物的損害が発生しても、弊社は一切責任を負いませんので、あらかじめご了承ください。

△ 禁忌・禁止	絶対にやってはいけないことを示します。 ● 本品の性能を超える、または不適切な使いかたにより、死亡または重傷を負う危険性があります。
△ 警告	特に注意していただきたいことを示します。 ● 適正に使用しても、注意を怠ると死亡または重傷を負う可能性が想定されます。
△ 注意	使用にあたり、一般的な注意を示します。 ● 誤って使うと、傷害を負う可能性、または物的損害*のみの発生が想定されます。 ※物的損害とは、家庭、家財、および家畜、ペットにかかわる拡大損害を示します。

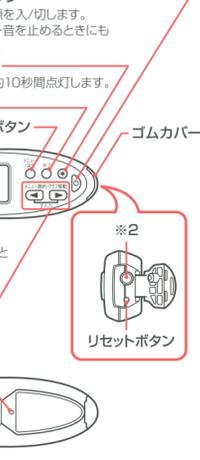
● ご使用の皆さまへ

- △ 禁忌・禁止**
● 引火性のある環境では使用しないでください。引火又は爆発を誘因することがあります。
- △ 警告**
● 電池は子供の手の届かない所に置いてください。子供の手の届くところに置くと、誤飲をする可能性があります。
- △ 注意**
● 水洗いしないでください。本体先端部以外は防水構造ではないため、記録された測定値やメモが失われたり、故障の原因となります。

● 次のものがそろっていますか？

万一、不足しているものがあるときは、すぐにお買い上げの販売店又はテルモ・コールセンター（☎0120-00-8178）までご連絡ください。この体温計の型式はC520です。

● 本体



- ※1: 設定中に測温部に手が触れると、測定を開始することがあります。
- ※2: 外部通信用端子(工場出荷時確認)
- ※3: プザー用の穴
…先のとがったもので、押さないでください。

● 本体ケース



●**体調メモマークシール**
本体ケース裏面の凹部に貼り付けていただく便利です。

● リチウム電池

●CR2032×1

電池寿命…1日1回、周囲温度25℃、5分間の使用で、約9カ月。
※付属の電池はモニター用のため、上記寿命より短いことがあります。また、「ライト」ボタンの使用頻度によっても電池寿命は変わります。

●取扱説明書/品質保証書
●添付文書 ●EMC技術資料

● 表示部のアイコンなどについて

●設定アイコン
●測定した日の体調を記録します。
●次の生理予定日を計算します。
●次の排卵予定日を計算します。
●測定時刻のブザーを設定します。
●ブザーの音量を設定します。
●日付、時刻を設定します。

●(キラキラマーク) 生理開始日より6日目～14日目まで点灯します。

●予測マーク
●電池アイコン
電池の交換時期に点滅します。

●体調メモマーク
●生理 ●生理痛 ●性交 ●薬の服用
●発熱 ●不正出血 ●おりもの

●グラフ 4段階×12日表示
測定中のバー表示、及び測定値のグラフを表示します。

● ご使用の皆さまへ

●人の体温測定以外に使用しないでください。けがをしたり、誤作動や故障の原因となります。●確定診断は必ず医師にご相談ください。自己診断、治療は危険です。●添付文書及び取扱説明書を正確に、使用してください。●使用前に、外箱に貼付されている確認シール、異常が認められた場合は使用しないでください。測定値の異常や、けがをすることがあります。●計算機能により表示される日付は、生理周期などを統計処理した上、オキノ式を参考に計算するもので、あくまでも目安です。●測定するときは、正確な検温ができません。また、けがをすることがあります。●毎朝の基礎体温の測定は、寝ている状態のまま体を動かさず、なるべく同じ時間帯に測定してください。基礎体温を正確に測定できません。●検温中は体温計が動かないように、指で支えてください。測温部が正しい位置からずれると、正確な検温ができません。●検温中は会話や口の呼吸など、口を開けたり、体を動かしたりしないでください。測温部が正しい位置からずれると、正確な検温ができません。●数値を読み取るときは、体温計の先端(測温部)に触れないでください。表示が変化することがあります。●体温計を取り出してから表示値が変化した場合、演算が終了するまで若干の間が経過していますので、変化後の(固定した)値を読み取るようにしてください。●表示が点滅するときは、最初から検温をやりなおしてください。●くり返し検温すると、測定値が高くなる場合があります。少し時間をあけて、体温計の先端(測温部)を冷ましてから検温してください。●測定値を自動記録するため、必ず現在の日付・時刻と測定する時刻(ブザー)を設定してください。●データ消去スイッチを押すときは、針やクリップの先など、金属製のものは使わないでください。また、つまようじを使用するときは、先端が折れないように注意してください。●本品は気密構造ではないので、活性ガス(消食用ガスも含む)環境や多湿環境などで使用、放置しないでください。内部の電子部品に影響を与え、劣化や損傷により故障の原因となります。●本品に液体や異物が入らないよう注意してください。液体や異物が入ると内部の電子部品に影響を与え、劣化や損傷により故障の原因となります。●本品を本体ケースに入れる際は、本体の向きが正しいことを確認してください。無理な力を入れようとした場合、本品または本体ケースの破損の原因となります。●強く噛んだり、落としたりして強いショックを与えないでください。故障の原因となります。●重いものをせたり、重いものを閉にはさんだりしないでください。故障の原因となります。●病気の治療などで薬物を使用している場合は、正確な計算値を計算できないことがあります。

● ご使用の皆さまへ

- △ 注意**
●人の体温測定以外に使用しないでください。けがをしたり、誤作動や故障の原因となります。●確定診断は必ず医師にご相談ください。自己診断、治療は危険です。●添付文書及び取扱説明書を正確に、使用してください。●使用前に、外箱に貼付されている確認シール、異常が認められた場合は使用しないでください。測定値の異常や、けがをすることがあります。●計算機能により表示される日付は、生理周期などを統計処理した上、オキノ式を参考に計算するもので、あくまでも目安です。●測定するときは、正確な検温ができません。また、けがをすることがあります。●毎朝の基礎体温の測定は、寝ている状態のまま体を動かさず、なるべく同じ時間帯に測定してください。基礎体温を正確に測定できません。●検温中は体温計が動かないように、指で支えてください。測温部が正しい位置からずれると、正確な検温ができません。●検温中は会話や口の呼吸など、口を開けたり、体を動かしたりしないでください。測温部が正しい位置からずれると、正確な検温ができません。●数値を読み取るときは、体温計の先端(測温部)に触れないでください。表示が変化することがあります。●体温計を取り出してから表示値が変化した場合、演算が終了するまで若干の間が経過していますので、変化後の(固定した)値を読み取るようにしてください。●表示が点滅するときは、最初から検温をやりなおしてください。●くり返し検温すると、測定値が高くなる場合があります。少し時間をあけて、体温計の先端(測温部)を冷ましてから検温してください。●測定値を自動記録するため、必ず現在の日付・時刻と測定する時刻(ブザー)を設定してください。●データ消去スイッチを押すときは、針やクリップの先など、金属製のものは使わないでください。また、つまようじを使用するときは、先端が折れないように注意してください。●本品は気密構造ではないので、活性ガス(消食用ガスも含む)環境や多湿環境などで使用、放置しないでください。内部の電子部品に影響を与え、劣化や損傷により故障の原因となります。●本品に液体や異物が入らないよう注意してください。液体や異物が入ると内部の電子部品に影響を与え、劣化や損傷により故障の原因となります。●本品を本体ケースに入れる際は、本体の向きが正しいことを確認してください。無理な力を入れようとした場合、本品または本体ケースの破損の原因となります。●強く噛んだり、落としたりして強いショックを与えないでください。故障の原因となります。●重いものをせたり、重いものを閉にはさんだりしないでください。故障の原因となります。●病気の治療などで薬物を使用している場合は、正確な計算値を計算できないことがあります。
- 強い静電気や電磁波に近づけたり、近くで携帯電話を使用しないでください。誤作動や故障の原因となります。
- 分解、修理、改造は行わないでください。故障の原因となります。
- 日付・時刻、測定時刻の設定などを行う際に、測温部を指や手で触れないでください。測定を開始する可能性があります。測温部には触れないよう注意して、設定を行ってください。
- ゴムカバーを外す際は強く引っ張らないでください。
- 電池の取り出しと交換時のご注意
●電池交換後は、必ず現在の日付・時刻と測定する時刻(ブザー)を間違えないよう再度設定してください。前の日付に設定すると、記録された測定値やメモが失われたり、現在時刻と測定する時刻(ブザー)がずれることがあります。
- 電池は無理な力で取り出したり、取り外したりしないでください。故障の原因となります。また、電池が飛び出すことがあります。
- 古い電池を取り出すときは、つまようじなどを使ってください。金属製の棒などは使用しないでください。
- 指定以外の電池を使用しないでください。故障の原因となります。
- 電池を交換するときは、電池のプラス面を上に入れてください。プラス、マイナスの向きを間違えて入れると故障の原因となります。
- 電池を火の中に投げ込まないでください。
- 保管上のご注意
●保管するときは、乾いた布などで水をふき取ってください。水気が付いたまま本体ケースに収納すると故障の原因となります。
- 保守・点検上のご注意
●水洗いしないでください。本品は防水構造ではないため、故障の原因となります。●本品の汚れがひどい場合は、布などを水又はぬるま湯に浸し、よく絞ってからふき取ってください。
- シナーなどの有機溶剤、ポビドンヨードではふかないでください。有機溶剤や使用可能な消毒剤以外を使用した場合、本品の破損や故障の原因となります。またポビドンヨードでふくと色着が付きやすくなります。使用可能な消毒剤「グルコン酸クロルヘキシジン/塩化ベンザルコニウム」
- 消毒液などは浸さないでください。消毒するときは、先端のみを必要な時間だけ行い、その部分には乾拭きなどでふいてください。防水構造ではないため、故障の原因となります。必要な時間については、消毒液の添付文書を参照してください。
- アルコールを使用しないでください。故障の原因となります。
- 熱湯消毒しないでください。故障の原因となります。
- 超音波洗浄しないでください。故障の原因となります。
- ドライヤーなどを使用して乾燥させないでください。故障の原因となります。

品質保証書

このたびは、本製品をお買い上げいただきましてありがとうございます。品質には万全を期してありますが、通常のご使用において万一故障が発生した場合は裏面の保証規定により無償修理いたします。品質保証書は再発行いたしませんので、大切に保管してください。

販売名：テルモ電子体温計C520
型 式：C520

お名前：
ご住所：
TEL：
お買い上げ販売店名：
お買い上げ年月日： 年 月 日

検査合格
合格

製造販売業者：テルモ株式会社
東京都渋谷区幡ヶ谷2丁目4番1号

1 測定値を自動記録するための準備

1 日付・時刻を設定する

本品では、初めてご使用いただく際や電池交換時には、日付・時刻の設定が必要です。以下の手順に従って日付・時刻の設定を行ってください。(工場出荷時の時刻設定は、2005年1月1日12時00分です)

- ①【電源】ボタンを押す
②【メニュー/決定】ボタンを押す
設定アイコンが表示され、が点滅します。
 - ①【メニュー選択/グラフ移動(手入力)】ボタンを押して、を選択し、を押す
設定アイコン、が点滅から点灯に変わり、「年」表示が点滅します。
 - ①【メニュー選択/グラフ移動(手入力)】ボタンを押して「年」を設定し、を押す
設定後【メニュー/決定】ボタンを押す
を1回押すと1年進みます。
※押し続けると、数値が早く進みます。(以下同様)
決定すると、「月」表示が点滅します。
 - ①【メニュー選択/グラフ移動(手入力)】ボタンを押して「月」を設定し、を押す
設定後【メニュー/決定】ボタンを押す
を1回押すと1月進みます。
決定すると、「日」表示が点滅します。
 - ①【メニュー選択/グラフ移動(手入力)】ボタンを押して「日」を設定し、を押す
設定後【メニュー/決定】ボタンを押す
を1回押すと1日進みます。
決定すると、「時」表示が点滅します。
 - ①【メニュー選択/グラフ移動(手入力)】ボタンを押して「時」を設定し、を押す
設定後【メニュー/決定】ボタンを押す
を1回押すと1時間進みます。
決定すると、「分」表示が点滅します。
 - ①【メニュー選択/グラフ移動(手入力)】ボタンを押して「分」を設定し、を押す
設定後【メニュー/決定】ボタンを押す
を1回押すと1分進みます。
決定すると、「年」表示が点滅します。設定し直すときは、もう一度手順3～7で設定してください。
- △ 注意** 現在の日時を設定するときは、設定を間違えないでください。電池を交換する日より前の日付で設定すると、記録された設定値や体調メモが消去されます。
- ①【完了】ボタンを押す
[OK]と年月日と時分を表示して通常表示に戻ります。
 - ②【電源】ボタンを長押し(約1.5秒)し、電源を切る

現在の時刻を見るには…
通常表示のときに【完了】ボタンを押すと、押し続けている間、現在時刻を表示します。
●ときどき時刻を確認して、時刻がずれているときは設定をやり直してください。時刻がずれていると、測定値の自動記録ができなくなります。

2 測定時刻を設定する

設定した時刻の前後2時間以内に測定した測定値しか記憶されません。(工場出荷時の測定時刻は、6時に設定されています)

- ①【電源】ボタンを押す
②【メニュー/決定】ボタンを押す
設定アイコンが表示され、が点滅します。
 - ①【メニュー選択/グラフ移動(手入力)】ボタンを押して、を選択する
②【メニュー/決定】ボタンを押す
設定アイコン、が点灯し、ブザー測定時刻の「時」表示が点滅します。
 - ①【メニュー選択/グラフ移動(手入力)】ボタンを押して「時」を設定し、を押す
設定後【メニュー/決定】ボタンを押す
を1回押すと1時間進みます。
決定すると、「分」表示が点滅します。
 - ①【メニュー選択/グラフ移動(手入力)】ボタンを押して「分」を設定し、を押す
設定後【メニュー/決定】ボタンを押す
を1回押すと1分進みます。
決定すると、「時」表示が点滅します。
 - ①【完了】ボタンを押す
[OK]と時、分を表示して通常表示に戻ります。
②【電源】ボタンを長押し(約1.5秒)し、電源を切る
- ブザーの音量を設定する**
(工場出荷時のブザー音量は、大に設定されています)
- ①【電源】ボタンを押す
②【メニュー/決定】ボタンを押す
設定アイコンが表示され、が点滅します。
 - ①【メニュー選択/グラフ移動(手入力)】ボタンを押して、を選択する
②【メニュー/決定】ボタンを押す
設定アイコン、が点灯し、ブザーの音量表示が点滅します。
 - ①【メニュー選択/グラフ移動(手入力)】ボタンを押して、ブザーの音量を選択する
②設定後【メニュー/決定】ボタンを押す
を1回押すと1音量進みます。
決定すると、「分」表示が点滅します。
 - ①【完了】ボタンを押す
[OK]と音量の設定を表示して通常表示に戻ります。
②【電源】ボタンを長押し(約1.5秒)し、電源を切る
- ブザーOFF時には測定完了音は鳴らず、バックライトのみで測定完了をお知らせします。
●を押すと音量が切り替わります。
- ①【完了】ボタンを押す
[OK]と音量の設定を表示して通常表示に戻ります。
 - ②【電源】ボタンを長押し(約1.5秒)し、電源を切る
- 電源がOFFの状態でも、測定時刻を設定後、測定時刻になると設定したブザーを鳴らすとともに、バックライトも点灯します。

2 毎日の測定

- 体温を正確に測定するため、次のことをお守りください。
- おやすみになる前に、この体温計を枕元にご用意ください。
 - 目が覚めたら、起きあがらずに、そのまま布団の中(安静な状態)で測定します。
 - 測定の前、飲食はしないでください。
 - 必ず舌下(舌の裏側)で測定してください。
 - 毎朝の測定は、なるべく同じ時刻に行ってください。

△ 注意 水洗いしないでください。本体先端部以外は防水構造ではないため、記録された測定値やメモが失われたり、故障の原因となります。

● 体温の測りかた

ポイント 体温計を当てる場所

舌下(舌の裏側)中央にあるスジ

●中央のスジのワキ(左右のどちらでも良い)

●根もとが一番奥

●測温部が動かないように、体温計を指で支えてください。
●測定中は口を開けず、鼻で呼吸してください。(会話も避けてください)

- ①【電源】ボタンを押す
ブザー音は、電源を入れると止まります。
●電源ON状態の場合でも、【電源】ボタンを押すと、ブザーは止まります。
●ブザーを止めないと、5分間隔で4回までお知らせします。
- ②舌下(舌の裏側)のできるだけ奥、中央のスジのすぐ横に、測温部を押し当てる
- ③舌を下げ、口をしっかりと閉じて待つ
測定中は、左から右にバーが伸びます。
測定が始まります。(測定時間を示すバーが表示されます)
予測検温を終えても測定を継続(実測検温)した場合には、予測検温終了時に消えた測定時間を示すバーが約2分30秒後に再表示され、バーが左から右に伸びて測定時間をお知らせします。
- ④電子音が鳴り、測定が完了する
測定値は自動的に記録されます。
※ブザーOFF時には測定完了音は鳴らず、バックライトのみで測定完了をお知らせします。
●測定終了後、3分以内に再び測定を始めた場合は、最新の測定値に更新されます。

測定値のグラフ表示について…

毎日測定を続けると、表示部左側にグラフが表示されます。使用開始後、2回目の生理日過ぎると、それまでの測定値から自動的に計算を行い、あなたの基準体温に合わせたグラフになります。

●使い始めは基準体温が36.50℃に設定されていますので、人によりグラフが片寄る場合があります。
●基準体温…高温相と低温相の境目の体温

● 測定値を確認する

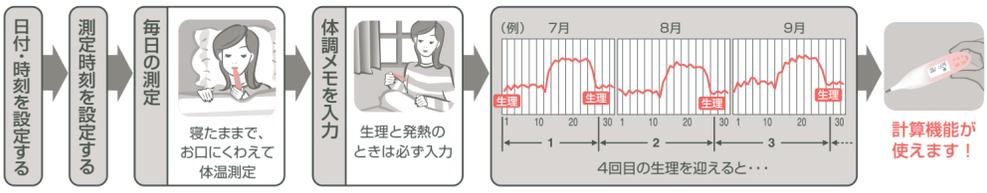
- この体温計は、最大480日分の体温を記録できます。(480日を超えると古い記録から消えるので、記録ノートなどへの書き写しをおすすめします)
 - 電池切れから電池交換まで9日間以上空いてしまうと、その期間の表示は出ません。
- ①【電源】ボタンを押す
通常表示が点灯します。
 - ②【メニュー選択/グラフ移動(手入力)】ボタンを押して、見たい日付にあわせる過去の日付の体温、グラフ、体調メモが表示されます。
 - ③当日の表示に戻すときは、【完了】ボタンを押す(又はを押し進める)

3 次回排卵日と次回生理日を表示させるために 裏面に進む

「日付、時刻、測定時刻の設定」、「毎日の測定」、「体調メモ(生理と発熱)の入力」をしないと、3周期後に、「次回排卵日」、「次回生理日」は表示されません。

3 次回排卵日と次回生理日を表示させるために

「日付、時刻、測定時刻の設定」、「毎日の測定」、「体調メモ(生理※1と発熱※2)の入力」をしないと、3周期後に、「次回排卵日」、「次回生理日」は表示されません。



体調メモを入力する

測定した日の体調を、体調メモマークを選択して入力してください。例えば、生理日で生理痛があった日には、**●**と**△**を入力します。入力する体調メモがないときには、そのまま測定を終わってください。

- 【メニュー/決定】ボタンを押す**
設定アイコンが表示され、**●**が点滅します。
- 【メニュー/決定】ボタンを押す**
体調メモマークが表示され、**●**が点滅します。
設定アイコン**●**が点滅から点灯に変わります。
- 【メニュー/グラフ移動(手入力)】ボタンを押して体調メモを選択する**
選択している体調メモマークが点滅します。

★は、正しい計算のために必要です。必ず入力してください。

体調メモマークの種類	内容
★ ● (生理)	※1. 生理による出血があった日につけます。(始まりから終わりまで毎日)
△ (生理痛)	生理痛があった日につけます。
♡ (性交)	性交があった日につけます。
☑ (薬の服用)	薬を飲んだ日につけます。
★ ✍ (発熱)	※2. 病気による発熱があった日につけます。
● (不正出血)	生理以外の出血があった日につけます。
☺ (おもしろ)	おもしろがあった日につけます。

- 【メニュー/決定】ボタンを押す**
選択した体調メモマークの周りに「**□**」が表示されます。
体調メモを取り消すときは、取り消す体調メモマークを選択して、**【メニュー/決定】**ボタンを押してください。
- さらに他の体調メモを入力するときは、**【メニュー/グラフ移動(手入力)】**ボタンを押して体調メモマークを選択し、**【メニュー/決定】**ボタンを押す
- 【完了】ボタンを押す**
「OK」を表示して、通常表示に戻ります。

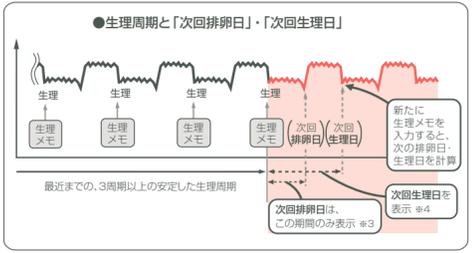
次回排卵日と次回生理日を表示させる

次回排卵日、次回生理日を確認する

- 【メニュー/決定】ボタンを押す**
設定アイコンが表示され、**●**が点滅します。
- 【メニュー/グラフ移動(手入力)】ボタンを押して** **☺**(次回排卵日)、又は **☺**(次回生理日) を選択する
- 【メニュー/決定】ボタンを押す**
次回排卵日又は次回生理日を計算して表示します。

計算機能について

この体温計には、「次回生理日」、「次回排卵日」を計算する機能があります。体温と体調メモマークの「**●**」(生理)を入力しはじめて3周期を過ぎると、次回排卵日や次回生理日を確認できるようになります。(ただし、生理周期が規則的であること、及び体温の変動が小さく、安定している必要があります)



- ※3 3周期を過ぎてから体調メモマークの「**●**」(生理)を入力すると、「次回排卵日」、「次回生理日」が表示されます。ただし次回排卵日表示は、「次回排卵日」を過ぎると消えます。
- ※4 次生理を体調メモマークで入力すると、その次の生理日、排卵日が表示されます。

キラキラマークについて

キラキラマーク
生理開始日(低温相の開始日)より6日目～14日目頃に、表示部左上にキラキラマークが自動表示されます。使い始めは基準体温が36.50℃に設定されていますので、生理メモがなくても36.50℃以下の場合にキラキラマークが表示されることがあります。

※過去のキラキラマークは表示されません。
●低温相(卵胞期)はお肌の調子が良い時期といわれています。(テルモ基礎体温表 WOMANC Bookより)

過去の記録を変更する

体調メモの記録を変更する

過去6カ月以内であれば体調メモの記録の変更ができます。

- 【メニュー/グラフ移動(手入力)】ボタンを押して過去の記録を表示させる**
- 【メニュー/決定】ボタンを押す**
設定アイコンが表示され、**●**が点滅します。
- 【メニュー/決定】ボタンを押して体調メモマークを表示させる**
設定アイコン**●**が点灯し、体調メモマークが表示され、**●**が点滅します。
- 【メニュー/グラフ移動(手入力)】ボタンを押して体調メモマークを選択する**
選択している体調メモマークが点滅します。
- 【メニュー/決定】ボタンを押す**
選択した体調メモマークの周りに「**□**」が表示されます。
メモを取り消すときは、取り消す体調メモマークを選択して、**【メニュー/決定】**ボタンを押してください。
- さらに他のメモをつけるときは、**【メニュー/グラフ移動(手入力)】**ボタンを押して体調メモマークを選択し、**【メニュー/決定】**ボタンを押す
- 【完了】ボタンを押す**
「OK」を表示して、通常表示に戻ります。
※設定を変更しない場合も、「完了」ボタンを押します。

体温の記録を手動で変更する

過去6カ月以内であれば体温の記録を手動で入力できます。

- 【メニュー/グラフ移動(手入力)】ボタンを押して過去の記録を表示させる**
体温が測定されていない日などを選択すると、右側のグラフが上下に移動します。
 - 【メニュー/グラフ移動(手入力)】ボタンの** **◀▶** **を同時に押す**
基準となる体温の入力値が点滅します。
- ※36.50は一例です。
- 【メニュー/グラフ移動(手入力)】ボタンを押して体温の表示を変更する**
 - 【メニュー/決定】ボタンを押す**
変更した当日の表示画面になります。
※**【完了】**ボタンを押すと、通常表示に戻ります。
どちらの場合も、体温を入力すると、グラフも連動して記録されます。

さらに体温を入力するときは、**【メニュー/グラフ移動(手入力)】**ボタンを押して、入力したい日付を選び、**●**から操作を行います。

過去の体温の入力について...

- この体温計を使って測定を始めた日より以前の日付では、体温を入力できません。
- 一度記録された測定値を、一つずつ消去することはできません。
- 電池切れから電池交換までに9日間以上あてしまうと、その期間の表示は出ませんので、過去6カ月以内であっても測定値は入力できません。

*** 基礎体温ってなに?

基礎体温とは、体の動きがいちばん安静な状態にあるときの体温のこと。その条件をもっとも満たすのが「早朝、目を覚ましたときに、動かずにそのままの状態です。これを基礎体温と呼びます。

基礎体温の測りかた

朝、目を覚ましたら、そのままの中で検温します。体温計の測温部を舌下(舌の裏側)の正しい位置に入れ、口を軽く閉じた状態で測温部の位置がズレないように体温計を指で支えて測ります。その際、起き上がり過ぎて動いたり飲食したりすると、正確な基礎体温は測れないので要注意。検温前には、しばらく口を閉じて口中温度を安定させておいてください。

【測定のポイント】

- 正確な基礎体温曲線のみため、毎朝の検温は、なるべく一定の時刻に行いましょう。
- 検温は、いつも同じ方法で行い、測温部を舌下(舌の裏側)に当てる位置は、いつも同じところに正しく当ててください。舌下(舌の裏側)のいちばん奥にある舌小帯(中央のスジ)の両側が正しい検温位置です。
- 就寝前に枕元に体温計を用意しておくことで便利です。

基礎体温表をつけると、こんなことがわかります

健康な女性の基礎体温をグラフにすると、下のグラフのように、体温の低い時期(低温相)と高い時期(高温相)の二相曲線を描くことがわかります。



●妊娠しやすい日

排卵後の卵子の寿命は約24時間程度。また、精子はおおよそ3日間受精能力があるとされています。ですから排卵前3～4日から排卵後1～2日が最も妊娠しやすい期間と言えます。ただし排卵日が一定していない人は、この予測はできません。

●妊娠したかどうか

高温相が16日以上つづくときは妊娠している可能性があります。排卵日から12～14日で尿による妊娠反応がでますので、確認したら1～2週間以内に産婦人科で受診しましょう。

●無排卵月経

高温相は、排卵の後に体温を上昇させるプロゲステロン(黄体ホルモン)が分泌されるために起こります。したがって低温相しかない場合、無月経か、もし月経があったとしても排卵がなく、プロゲステロンが分泌されない「無排卵月経」が考えられます。

●次回月経の予測

「高温相の日数は12～16日でほぼ一定」という特徴から、排卵後は次の月経が始まる時期を予測することも可能です。たとえば今日が高温相に入ってから4日目なら、あと10日ほどで月経になることが予測されます。今日がまだ低温相だったら、正常な月経周期では12日以内に月経になることはありません。

故障かな?と思ったら

こんなとき	原因	対処方法
ブザー音	測定時刻が正しく設定されていない。 現在の日付・時刻が正しく設定されていない。 ブザー音が鳴る前にその日の測定を終了した。 測定を終了した後に、測定時刻を変更した。 ブザー音が鳴る前に気づけなかった。 ブザー音が鳴らないように設定されている。 静電気による誤作動。	測定時刻の設定をやり直してください。 現在の日付・時刻の設定をやり直してください。 このような場合、その日にはブザーが鳴りません。 ブザー音量の設定を大きくしてください。 ブザー音量を大・小のいずれかに設定してください。 一度電池を外し、2分以上経過してから入れ直してください。
測定値の記録	記録されていない 測定時刻が正しく設定されていない。 現在の日付・時刻が正しく設定されていない。 自動記録される時間帯に測定していない。 測定を忘れてしまった。 測定中のとき。 他の操作モードに入っている。 過去の測定値を見ることができない	測定時刻の設定をやり直してください。 現在の日付・時刻の設定をやり直してください。 正しい測定のために、いつも決まった時刻に測定してください。過去6カ月以内であれば測定値を手動入力することができます。(「体温の記録を手動で変更する」をご覧ください) 測定を忘れてしまった。 その日の基礎体温の測定をやり直すことはできません。 体温の測定が完了してから操作してください。 [完了]ボタンを押して通常表示に戻ってから、再度操作してください。 何日か続けて使ってから操作をやり直してください。
計算機能	次回排卵日、次回生理日を表示しない 測定した日の測定値が記録されていない。(現在の日付・時刻や測定時刻の設定が間違っている。 「生理」のメモマークを入力していない。 生理周期が不規則、または体温の変動が大きい。 病気の治療などで薬物を使用している。 計算していた日(当日)を過ぎてしまった。 測定中のとき。 他の操作モードに入っている。	3周期分の測定値が記録されてから操作してください。 体温を測定していない日が多い。 なるべく毎朝測るようにしてください。(その日の基礎体温の測定をやり直すことはできません。) 設定が正しいかどうか、ご確認ください。(電池交換後は必ず設定をやり直してください) 最近の生理日に「生理」メモマークを入力してください。(過去6カ月以内であれば入力できます) このような場合、次回排卵日、次回生理日は表示されません。 このような場合、次回排卵日、次回生理日は表示されません。 計算した当日を過ぎると、表示は消えます。 体温の測定が完了してから操作してください。 [完了]ボタンを押して通常表示に戻ってから、再度操作してください。 体温の測定が完了してから操作してください。
体調メモ入力	体調メモの入力ができない 測定中のとき。 他の操作モードに入っている。 体調メモを入力したい日が6カ月以上前の場合。 体調メモの入力方法を間違えてしまった。(「完了」ボタンを押していなかった、等。)	口をしばらく閉じてから測定してください。 表示が固定されてから、数値を読みとってください。 測温部に指などが触れないようにしてください。 表示が固定されてから、数値を読みとってください。 測定中は測温部を動かさないようにしてください。 測定部位が正しくない。 測温部が舌下(舌の裏側)の正しい位置に当たっていない。 測温部が舌下(舌の裏側)の正しい位置に当たっていない。 測温部の温度が高い。 口中が冷えている。 口中が冷えている。
体温測定	体温測定が始まるのが遅い 測温部を取り出したとき表示が変わる いったん高めが表示が出て、下がってから電子音が出る 測定値が点滅する	口中が冷えている。 取り出しても予測演算が終了するまで若干の時間がかかるため。(正常な動作です。) 測温部に指などが触れて、測定が再スタートした。 予測演算の途中のため。(正常な動作です。) 1回目の電子音が鳴る前に、測温部の当たる位置が大きくなりました。 測定部位が正しくない。 測温部が舌下(舌の裏側)の正しい位置に当たっていない。 測温部が舌下(舌の裏側)の正しい位置に当たっていない。 測温部の温度が高い。 口中が冷えている。 口中が冷えている。
電池	[E]が表示され、エラー音(ビビビ)が鳴る [O]が表示される [EE]が表示される [H]を表示する [L]を表示する 1回目の電子音が鳴らない 2回目の電子音が鳴らない 口中から取り出したとき何も表示されない [電池]が点滅する [電池]だけが点灯する	電池の入れかたが間違っている。 電池が消費している。 電池が消費している。 電池が消費している。 電池を正しく入れてください。 新品のリチウム電池(CR2032)と交換してください。 新品のリチウム電池(CR2032)と交換してください。 新品のリチウム電池(CR2032)と交換してください。

予測検温と実測検温について

正確な体温とは、体の内部の変化しにくい温度のことをいいます。測り始めてからある程度時間が経つと、もうこれ以上は体温計の表示が上がらないという温度に達します。この温度を「平衡温(へいこうおん)」と呼びます。正確な基礎体温を得るためには、この「平衡温」を測定する必要があります。

予測検温

1回目の電子音が鳴ったら、口から体温計の測温部を取り出します。
1回目の電子音は25秒～40秒で鳴り始めます。

実測検温

1回目の電子音が鳴っても体温計を取り出さず、そのまま測り続けると、2回目の電子音が鳴り、実際に5分間測定した温度を表示します。
※予測マークは消灯します。

●予測検温から実測検温までの温度変化



仕様

販売名	テルモ電子体温計C520	消費電力	検温時: 約1mA 電源OFF時: 約10μA
型式	C520	電撃保護	内部電源機器・BF形表示部
検温方式	予測式(予測検温・実測検温兼用)	使用条件	湿度10℃～40℃、相対湿度30%～85%RH(ただし、結露なきこと)
温度検出	サーミスタ	保管条件	湿度20℃～60℃、相対湿度10%～95%RH(ただし、結露なきこと)
検温部位	口中(舌下)	外観寸法	147×30×24[mm]
温度範囲	32.00～42.00℃	質量	約31g(電池含む)
検温時間	予測検温時間: 25～40秒(電子音で告知) 約2分30秒後実測表示に自動切替 実測検温時間: 約5分(電子音で告知)	付属品	リチウム電池[CR2032]1個、本体ケース、取扱説明書/品質保証書、体温メモマークシート、添付文書、EMC技術資料
温度精度	±0.05℃(35.00～38.00℃) ±0.10℃(32.00～34.99℃、38.01～42.00℃) 恒温水槽を用いて約1分間測定したときの表示温度の、標準温度計に対する誤差	EMC適合	●本製品はEMC規格 IEC 60601-1-2:2001 に適合しております。 CISPRグループ分類: グループA クラス分類: クラスB ●仕様が商品改善等のため予告なく変更する場合がありますので、ご了承ください。
表示方式	液晶表示素子による体温値4桁デジタル表示、4×12体温グラフ表示、年月日時分表示		
電源電圧	DC3V(リチウム電池[CR2032]1個)		

ご相談・お問い合わせ先

この商品に関するご相談やお問い合わせは、型式をご確認の上、お買い上げの販売店または「テルモ・コールセンター」にご連絡ください。

テルモホームページアドレス
<http://www.terumo.co.jp/>

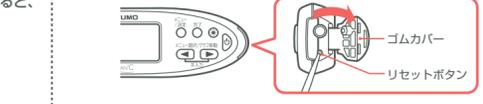
TELMO コールセンター
0120-00-8178
(9:00～17:00 土日・祝日を除く)

この電子体温計の型式は C520 です。

製造販売業者: テルモ株式会社 〒151-0072 東京都渋谷区幡ヶ谷2丁目44番1号
管理医療機器 一般的名称: 電子体温計 販売名: テルモ電子体温計C520
医療機器認証番号: 21700BZZ00284
©、TERUMO、テルモ、WOMANC、ウーマンDシーはテルモ株式会社の登録商標です。
©テルモ株式会社 2008年4月

データをすべて消去する

データの消去とは、記録された測定値と体調メモ、現在の日付・時刻と測定時刻のすべてが消去され、お買い上げ時の状態に戻ります。消去するときは、[電源]ボタンを押し、通常表示しているときに、ゴムカバーをはがして、リセットボタンをつまようじ等、先のとがったもので押してください。(金属の棒を使わないでください)



お手入れ

この体温計は口中で測定するため、いつも清潔にご使用ください。

- 本体の汚れを落とすときは、布などを水又はぬるま湯に浸し、よく絞ってからふき取ってください。
- 水洗いしないでください。本品は防水構造ではないため、故障の原因となります。

注意

水洗いしないでください。本体先端部以外は防水構造ではないため、記録された測定値やメモが失われたり、故障の原因となります。

保証規定

- 保証期間は、お買い上げ後1年です。
- ご使用中に故障が発生した場合は、本誌を切り取り現品にそえてテルモ・コールセンターまで修理をご依頼ください。なお、保証期間を過ぎている場合は、テルモ・コールセンターへの送料はお客様の負担となりますので、あらかじめご了承ください。
- 保証期間中に、通常のご使用において万一故障が発生した場合は無償修理いたします。
- ただし、下記の場合は保証期間中でも有償となります。イ.ご使用上で取り扱いは過誤により発生した故障。ロ.製品の改造、不当な修理により発生した故障。ハ.火災、地震、水害等天災地変などの不可抗力による故障及び損傷。ニ.故障の原因が本製品以外に起因する場合。ホ.消耗部品(電池)。ヘ.上記以外で弊社の責に帰するものではない原因により発生した故障。ト.品質保証書のご提示がない場合。チ.品質保証書にお買い上げ日、販売店名、記載がない場合。また、字句を書き換えられた場合。
- 本保証書は日本国内においてのみ有効です。This warranty is valid only in Japan.

修理受付先: テルモ・コールセンター 〒151-0072 東京都渋谷区幡ヶ谷2丁目44番1号 TEL. 0120-00-8178