

# *Lady Mate*

## ユーザーズマニュアル

Rev.#9

## *Unlimited*

# 目次

- はじめに ..... 3
  - 動作環境 ..... 3
  - シェアウェア ..... 3
  - インストール ..... 3
  - ユーザー登録（レジストレーションコードの入力）..... 4
- サムコマンド(Thumb Command)について ..... 4
  - コマンドの表示と選択 ..... 4
  - 詳細の設定 ..... 5
  - コマンド表示の解除 ..... 5
- 初期設定 ..... 5
- 一覧画面 ..... 6
- 編集画面 ..... 7
- グラフ画面 ..... 9
- 月経画面 ..... 10
- BMI ..... 11
- お問い合わせ ..... 11

## はじめに

LadyMateは基礎体温を記録して、それをグラフ表示するアプリケーションです。日記帳のような使い方が出来るので、毎日その日の出来事などと一緒にデータを登録しましょう。



## 動作環境

PalmOS 3.x 以上の Palm またはその互換機。

「テキストファイルへ書き出し」機能はメモリスティックやSDカードが扱える機種でのみ利用できます。

「サムコマンド」はジョグダイヤルが使用できる機種でのみ利用できます。

## シェアウェア

このソフトはUS\$12のシェアウェアです。ご試用されて引き続いての利用をご希望される場合に、シェアウェア登録の手続きが必要です。

オンラインでのご登録（クレジットカードでの登録となります）

Unlimited Mac&Palm のホームページ（<http://www.umap.net>）

から「ユーザー登録」のページにお進み下さい。

または、下記 URL から直接ご登録いただけます。

<http://order.kagi.com/?8R&S>

お振込でのご登録

詳細を電子メールでお知らせします。

<mailto:support@umap.net> 宛にお申し込み下さい。

シェアウェア登録処理が完了した段階で、電子メールで Registration コードをお送りします。（それぞれのお申し込み先から届きます）

## インストール

「LadyMate.prc」を通常のアプリケーション同様 PC からインストールして下さい。

本ソフトウェアは、医学的な物では有りません。従って、入力されたデータを元にグラフや、平均日数などは表示しますが、予測は行いません。

本ソフトウェアを使用することにより発生するいかなる問題に対して、こちらでは責任はとれませんので、ご了承下さい。

### ユーザー登録（レジストレーションコードの入力）

---

シェアウェア登録処理後に送られてくるレジストレーションコードをプログラムに登録します。このコードを正しく登録出来た後にはじめ試用制限がなくなります。

1. 「LadyMate」を起動
2. オプションメニューの「ユーザー登録...」を選択
3. 受け取ったレジストレーションコードを入力
4. 「OK」ボタンをタップ

エラーの警告がなく登録画面が閉じられた場合には、登録完了です。  
再度、「ユーザー登録...」の画面を開くと、入力されたコードが表示されます。





警告音が鳴って、登録画面がそのままの場合にはコード入力にエラーがあります。コードの様式を確認して、再度正しく入力して下さい。

### サムコマンド(Thumb Command)について

---


サムコマンドは、一覧画面、編集画面等それぞれの用途に合わせたメニューや設定項目を表示し、ジョグダイヤルと「BACK」ボタンを使用して片手で簡単に操作できるようにする機能です。

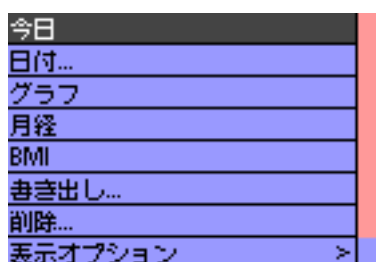
基本的には、



- |   |            |                                    |
|---|------------|------------------------------------|
|  | < 1 プッシュ > | ジョグダイヤルを押し込んですぐに離す<br>コマンド表示・OK・進む |
|  | < 回転 >     | ジョグダイヤルを上または下に回す                   |
|   | < スクロール >  | 上下スクロールボタンを押す<br>選択部分を上下に移動        |
|  | < 長プッシュ >  | ジョグダイヤルを長押しする                      |
|  | < BACK >   | BACK ボタンを押す<br>Cancel・戻る           |


という動きになります。

#### コマンドの表示と選択

ジョグダイヤルを  すると、コマンドリストを表示します。



コマンドリストを表示した状態で、 または  をすると、リスト内のアイテムで選択部分が移動します。


アイテムの右端に「>」がある場合には、さらに次のコマンド階層があることを示しています。  で次の階層のリストを表示します。

コマンド表示を前に戻す場合には、  または  を使用します。アイテムが選択されていない場合には、  で前に戻ります。

全て戻る（コマンド表示を解除する）場合は、リストの外でタップします。



### 詳細の設定

アイテムの右端に「>」以外の項目が表示されている場合、そのアイテムに関する現在の設定内容が表示されています。

 すると設定を変更できます。


### コマンド表示の解除

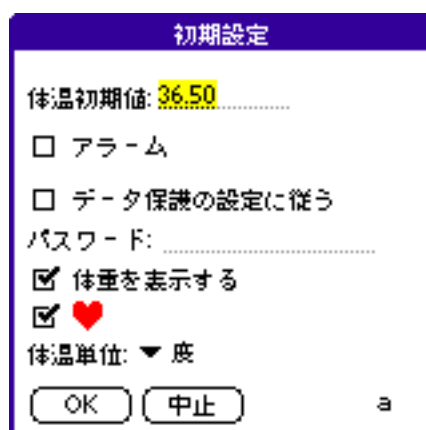
コマンドリスト表示を戻す場合には次の方法があります。

-  < BACK ボタン > : ひとつ前に
-  < 長押し > : ひとつ前に
- 選択を解除後に  : ひとつ前に
- リストの外でタップ : 全て解除

## 初期設定

初めて使用する場合、初期設定を行います。「オプション」メニューから「設定...」を実行します。

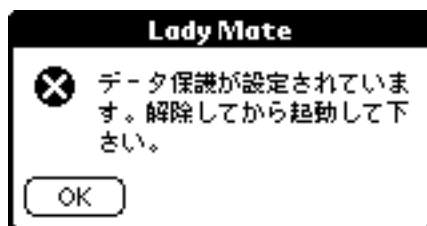
サムコマンドを使用する場合、 「Button」を選択すると各項目についての設定が行なえます。



体温初期値 ..... 新規データの場合、自動的に入力されます。

アラーム ..... ここをチェックして時間を設定すると、その時刻にアラームが鳴り、LadyMateが起動するようになります。

データ保護の設定に従う ..... ここをチェックすると、「データ保護」の設定で、プライベートレコードを非表示にしている場合、LadyMate は起動しません。



パスワード ..... ここに4文字までのパスワードが指定できます。設定されている場合、起動時にパスワード入力画面が表示されます。



体重を表示する ..... 一覧画面に体重を表示するかどうかを設定します。

ハート ..... 一覧画面にHを表示するかどうかを設定します。

体温単位 ..... 体温に使用する単位を設定します。

パスワードを忘れた場合、二度と起動することが出来なくなります！ 忘れないようにしてください。

## 一覧画面

プログラムを起動すると一覧画面が表示されます。

LadyMate									
10/30 火	☹️	☹️	36.50	42.8	❤️	田			
10/31 水	☹️	☹️	36.50	43.0	田	1			
11/01 木	☹️	☹️	36.50	41.0	田	2			
11/02 金	☹️	☹️	36.50	42.6	田	3			
11/03 土	☹️	☹️	36.50	43.0	田	4			
11/04 日	☹️	☹️	36.50	43.2	田	5			
11/05 月	☹️	☹️	36.50	42.5	田	6			
11/06 火	☹️	☹️	36.50	42.0	田	7			
11/07 水						8			
11/08 木						9			
11/09 金						10			
今日 日付... グラフ 月経 ⬆️									





デフォルトで、今日の日付が最下行に表示されています。表示されている項目は、左から「日付・曜日・天気・気分・基礎体温・体重・月経・性交・チェック・経過日」です。

経過日は、最後の月経開始日からの経過日数を表しています。[月経]ボタンで月経周期を計算するとその平均から次の月経を予測し、カラーデバイスの場合該当日を赤色で表示します。カラーデバイスでない場合は、反転表示されます。

この機能はあくまでも目安として下さい！

見たい、または編集したいデータをタップすることで、編集画面に移ります。また、[今日]ボタンをタップすると、その日のデータ編集画面に移ります。

右下の上下の三角ボタンは、一日単位、ハードウェアキーの上下で一週間単位でスクロールします。

サムコマンドを使用する場合、 でコマンドリストを表示します。「今日」のデータを入力したい場合には、 でリストを表示して で「今日」のデータ編集画面となり、ジョグダイヤルを上下に回すと体温を変更できます。さらに、 で編集画面のコマンドリストを表示し、「終了」を選択すると一覧表示画面に戻ります。

- 今日 ..... 今日のデータ入力画面を表示します。
- 日付 ..... 指定した日付へジャンプします。
- グラフ ..... [基礎体温のグラフ](#)を表示します。
- 月経 ..... [月経一覧](#)を表示します。

編集画面

ここで、一日のデータを入力します。全ての項目を入力する必要はありませんが、「基礎体温」と「月経」は入力しておくことをお勧めします。

Check1 Check4 までの項目は、初期設定で名称を変更することが可能です。ご自分が記録したい名称（例えば「不正出血」等）に変更してお使い下さい。このデータは一覧画面では、4つの四角として表示されます。黒く塗りつぶされている四角がチェックされているということです。左上・右上・左下・右下の順でCheck1 Check4 に対応しています。



この画面で、上スクロールボタンを押すと、基礎体温入力画面が表示されます。基礎体温の欄にカーソルがある状態でジョグダイヤルを回すと、基礎体温の入力値を最小単位（摂氏の時は0.01、OVの時は1）ずつ変更することができます。

01/11/6

天気: ▼ 晴れ    ☐ 月経

気分: ▼ ご機嫌    ☐ ♥

基礎体温 36.50    体重: 42.0

☐ Check1    ☐ Check2

☐ Check3    ☐ Check4

日記

楽しい一日でした。!

.....



.....

終了

削除...

復帰...

あ

サムコマンドを使用する場合、 でコマンドリストを表示します。右端に設定内容が表示されている場合には、そのコマンドアイテムを選択し、 すると設定内容を変更することができます。

基礎体温	
月経	有り
性交	無し
天気	雪
気分	-
便通	No
Check2	No
Check3	No

☐ 記録

基礎体温	
月経	有り
性交	有り
天気	雪
気分	ご機嫌
便通	No
Check2	No
Check3	No

☐ 記録

終了

削除...

復帰...

終了

削除...

復帰...

天気 .....	その日の天気をポップアップから選択します。
気分 .....	その日の気分をポップアップから選択します。
月経 .....	月経の場合、チェックします。
ハート .....	性交をした場合、チェックします。
基礎体温 .....	測定した基礎体温を入力します。破線ボタンをタップすると、大きな数字入力画面が表示されるので、ペンを使わなくても指で入力することが可能です。ここをタップするかわりに、ハードウェアキーの上を押しても数字入力画面が表示されます。

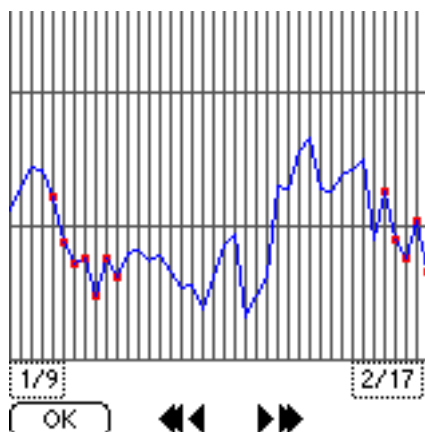
36.52		
7	8	9
4	5	6
1	2	3
0	.	CR
		OK

CR .....	1 N A       { h L {      ^   "~~~~~  ~~~~~   .
OK .....	入力を確定します。ハードキーの下ボタンが割り当てられています。
体重 .....	体重を入力します。
日記 .....	その日の出来事を記入しましょう。



## グラフ画面

一覧画面で下の[グラフ]ボタンをタップすると、基礎体温の折れ線グラフが表示されます。



表示されている2つの日付はそのグラフの範囲を表しています。それぞれの日付を指定するとその期間をグラフ表示します。ただし、あまり期間が長いと潰れてしまいます。

この日付は、[サムコマンド](#)によって変更することが可能です。

下の矢印ボタンは、左から「10日戻る」「1日戻る」「1日進む」「10日進む」です。

グラフ中に点が表示されている日は、月経日を示しています。これで大体の月経周期を見ることが出来ます。

グラフをタップすると、その日の[編集画面](#)に移ります。また、ペンを押したままにすると、押された場所の温度が表示されます。そのままペンを上下に移動すると、リアルタイムでその場所の温度を表示します。

また、ペンを押したまま横に移動すると、画面の下にドラッグしている日付の範囲とその日数が表示されます。

例えば月経開始日から次の月経開始日までをドラッグするとその間の日数が表示されます。下図の例では1月13日から2月13日までで32日間と表示されています。また、ペンが押されているところの温度も表示されています。



# 月経画面

一覧画面で[月経]ボタンをタップすると、これまでの月経一覧が表示されます。集計しているため、表示されるのに若干時間がかかります。

月経			
開始日	期間	周期	
99/6/6	7	0	
99/7/4	8	28	
99/8/4	6	31	
99/9/7	7	34	
99/10/5	7	28	
99/11/5	6	31	
99/12/8	7	33	
00/1/13	7	36	
00/2/13	7	31	
00/3/15	3	31	
OK		平均：	6 31

- 開始日 ..... 月経が始まった日
- 期間 ..... 月経が続いた日数
- 周期 ..... 前回の月経開始日からの日数
- 平均 ..... 期間・周期の平均日数

この画面で自分の月経のパターンを見ることが出来ます。これにより次の予定日を大体把握できると思います。

開始日をタップするとその日の編集画面へジャンプします。

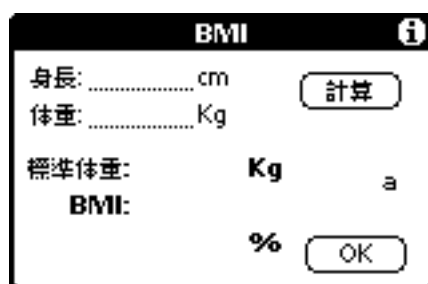
表示しきれない場合は、スクロールバーが表示されます。その場合、上下のスクロールキーでスクロールさせることができます。

医学的知識が無いため、LadyMateでは、予測しません。それぞれご自分で予測して下さい。

# BMI

---

一覧画面で「オプション」メニューから「BMI...」を実行すると表示されます。



The screenshot shows a BMI calculation interface. At the top, it says 'BMI' with an information icon. Below that, there are two input fields: '身長: ..... cm' and '体重: ..... Kg'. To the right of these is a '計算' (Calculate) button. Below the height field, there is a '標準体重: Kg' field. Below the weight field, there is a 'BMI: %' field. To the right of these is an 'OK' button.

BMI は Body Mass Index の略で、体重 (kg) を身長 (m) の 2 乗で割ったものです。標準は 22 とされているので、身長 × 身長 × 22 で標準体重が出ます。たとえば身長 170cm なら  $1.7 \times 1.7 \times 22$  で 63.5kg という具合です。

定期健診などで知らされる肥満度も、たいてい BMI が基礎になっています。現在の体重を BMI で求めた標準体重で割って 1 を引き、それを 100 倍します。身長 170cm の場合で体重 65kg なら、 $(65 \div 63.5 - 1) \times 100 = +2.2\%$  という具合です。

身長と体重を入力して[計算]ボタンをタップすれば結果が表示されます。

## お問い合わせ

---

本ソフトウェアに関する情報は、ホームページをご覧ください。

<http://www.umap.net>

ホームページをご覧になってもご不明な点が有りましたら、電子メールで

<mailto:support@umap.net>

までお問い合わせ下さい。

福本 修仁 ( *Unlimited* )