

月経前症状チェックシート

お名前 (歳)

◎月経が始まる1～2週間前より、あらわれる症状に☑を付けてください。

(中等度の目安:仕事や学校を休みたい)

感じている症状		なし	軽度	中等度	高度
1	緊張、興奮、イライラした感じがする	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	怒りを感じたり、怒りやすくなる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	拒絶に対して傷つきやすくなる(涙もろくなる)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	悲しみ、落ち込み、憂うつ、絶望感を感じる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	普段の活動(友人、趣味、学校)に興味がない	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	ものごとに集中できない	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	やる気がでず、疲労を感じる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	常にお腹がすいており食べ過ぎる 特定の食べ物に執着を感じた	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	眠りすぎたり、逆に眠れなかったりする 睡眠の状態が普段と違った	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	圧倒された感じがしてうまく対処できない 自分をコントロールできなくなった	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11	乳房のはりや痛みを感じる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	頭痛、筋肉痛・関節痛を感じる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	体重増加や体のむくみがある	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

上記の不快感は何日間続きますか? 日間

◎上記の不快感により、日常生活にどのように影響していますか?

日常生活への影響		問題ない	影響ない	努力が必要	全くできない
1	職場、学校、自宅での能率や生産性	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	他人との関係に支障をきたした	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	趣味やクラブ活動・社会活動への参加を やめたり参加回数が減った	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

患者さんに分かりやすく説明するように心がけています。月経痛は我慢せず、一度受診してみてください。