

月経前症候群(PMS)チェック表

☆ 以下の事項で、月経（生理）前に当てはまるものすべてを○印で囲んでください。いくつ選んでもかまいません。

身体的症状

- | | | |
|------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 下腹部が痛い・張る | <input type="checkbox"/> 腰痛・頭痛 | <input type="checkbox"/> 頭が重い |
| <input type="checkbox"/> 肩こり | <input type="checkbox"/> めまい | <input type="checkbox"/> 手足が冷える |
| <input type="checkbox"/> 食欲が増える・減る | <input type="checkbox"/> 便秘・下痢 | <input type="checkbox"/> 食べ物の好みが変わる |
| <input type="checkbox"/> むくみ | <input type="checkbox"/> のどが乾く | <input type="checkbox"/> 乳房が痛い・張る |
| <input type="checkbox"/> にきびができやすい | <input type="checkbox"/> 肌荒れ | <input type="checkbox"/> お化粧ののりが悪い |
| <input type="checkbox"/> 疲れやすい | <input type="checkbox"/> 眠くなる | <input type="checkbox"/> おりものが増える |
| <input type="checkbox"/> 体がうまく動かない | <input type="checkbox"/> アレルギーがひどくなる | |

精神症状

- | | | |
|--------------------------------------|------------------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> イライラする | <input type="checkbox"/> 怒りやすい | <input type="checkbox"/> 攻撃的になる |
| <input type="checkbox"/> 無気力 | <input type="checkbox"/> 憂鬱（ゆううつ） | <input type="checkbox"/> 弱気になる |
| <input type="checkbox"/> 涙もろくなる | <input type="checkbox"/> 不安になる | <input type="checkbox"/> 気分が高揚する |
| <input type="checkbox"/> 気分が集中できない | <input type="checkbox"/> 気分が抑制できない | <input type="checkbox"/> 率が低下する |
| <input type="checkbox"/> 性欲が高まる・減退する | | |

社会的症状

- | | |
|-------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> 整理整頓ができない | <input type="checkbox"/> 仕事が普段のようにできない |
| <input type="checkbox"/> 物事が面倒くさくなる | <input type="checkbox"/> 自分の健康管理ができない |
| <input type="checkbox"/> 月経がいやになる | <input type="checkbox"/> 女性であることがいやになる |
| <input type="checkbox"/> 家にひきこもる | <input type="checkbox"/> 人と口論してしまう |
| <input type="checkbox"/> 一人でいたい | <input type="checkbox"/> 誰も自分を理解してくれてないと思ってしまう |
| <input type="checkbox"/> 人付き合いが悪くなる | <input type="checkbox"/> 家族や友人へ暴言をはいてしまう |

ご記入ありがとうございました。