

PMSチェックシート

※医療用診断ではありません。つらいときは我慢せずに婦人科へご相談ください。

A

月経が始まる1～2週間前より、次のような症状がありますか？

	まったくない	軽度	中等度	重度
01 悲しい感じ、落ち込んだ感じがする。	☐	☐	☐	☐
02 不安、緊張、興奮、イライラした感じがする。	☐	☐	☐	☐
03 突然悲しくなったり、涙もろくなる。	☐	☐	☐	☐
04 怒りやすくなる。	☐	☐	☐	☐
05 普段の活動（友人、趣味、学校など）に興味がわかない。	☐	☐	☐	☐
06 ものごとに集中できない。	☐	☐	☐	☐
07 無気力や疲れやすさを感じる。	☐	☐	☐	☐
08 常におなかがすく。	☐	☐	☐	☐
09 寝すぎたり、寝つきが悪くなったりする。	☐	☐	☐	☐
10 圧倒された感じがする。	☐	☐	☐	☐
11 乳房の張り、頭痛など身体の痛みを感じたり、カラダのむくみを自覚する。	☐	☐	☐	☐

B

A①～A⑪の不快感（少なくとも1つ）で、下記のようなことがありますか？

	まったくない	軽度	中等度	重度
01 日常生活で、仕事や家事がはかどらなくなった。	☐	☐	☐	☐
02 趣味や友人との付き合い・社会活動への参加をやめた・参加回数が減った。	☐	☐	☐	☐
03 職場の人間関係や友人との関係に支障をきたした。	☐	☐	☐	☐