

月経前症候群（ PMS ） チェックリスト

症状があっても約6割の女性が対処法・治療法を知らず、
仕事や学校、家事を「休むことはできない」と我慢し、
婦人科を受診しない女性が約9割います。

以下の項目に当てはまるものにチェック ☐ して下さい。

〔精神症状〕

- ☐ 眠気
- ☐ 抑うつ
- ☐ 怒りの爆発
- ☐ 過食
- ☐ イライラ
- ☐ 不安
- ☐ ささいな事で不機嫌になる
- ☐ 混乱
- ☐ 社会的引きこもり

〔身体症状〕

- ☐ 倦怠感
- ☐ 乳房の張り
- ☐ 肌荒れ・ニキビ
- ☐ お腹の張り
- ☐ 頭痛
- ☐ 四肢の浮腫（むくみ）
- ☐ 下痢・便秘
- ☐ 体重増加
- ☐ 関節痛・筋肉痛

〈診断基準〉

- ☐ 過去3回の連続した月経周期のそれぞれにおける月経前5日間に、
上記の精神症状および身体症状のうち少なくとも1つ以上が当てはまる。
- ☐ 上記の症状は、ホルモンの摂取・薬やアルコールの乱用によるものではない。
- ☐ 日常生活で行動・能力に明らかな支障をきたしている。

