

PMS※チェック していませんか!

※PMS:Premenstrual Syndrome(月経前症候群)



月経前になるとあらわれる精神的・身体的な症状(PMS)に、悩まされていませんか。早く解決するためにも該当する項目をチェック☑して、あなたの状態を確認しましょう。

A 月経が始まる1~2週間前より、次のような症状があらわれますか?
(中等度の目安:記載している症状によって、仕事や家事、学校を休みたいと感じる)

	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、憂うつ、絶望感、 自分自身が価値のない存在であると感じたり、罪の意識を感じた。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
02 不安、緊張、興奮、イライラした感じ。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
03 突然悲しくなったり涙もろくなった。 拒絶に対して過敏になったり感情が傷つきやすくなった。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
04 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"/>
05 普段の活動(友人、趣味、学校)に興味があかない。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
06 ものごとに集中できない。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
07 無気力を感じたり、あきあきしたり、疲労を感じた。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
08 つねにお腹がすいており食べ過ぎた。 あるいは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"/>
09 寝過ぎた、朝起きるのがつらかった。あるいは寝付けなかったり、 夜中に目がさめた。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たり、うまく対処できないと感じた。 あるいは自制できないと感じた。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11 乳房のはりや痛みを感じた。頭痛、関節痛、または筋肉痛を感じた。 体重増加や体のむくみを自覚した。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

チェック項目は裏面に続きます

B 表面の01から11の不快な症状(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 職場、学校、自宅での日常生活で、仕事、勉強、家事がはかどらなくなった。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
02 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"/>
03 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"/>

C このようないやな感じは、月経が始まると数日内になくなるか軽くなりますか？

1. はい 2. いいえ

A 01～04:中等度以上が1項目以上ある

01～11:中等度以上が5項目以上ある

B 01～03:中等度以上が1項目以上ある

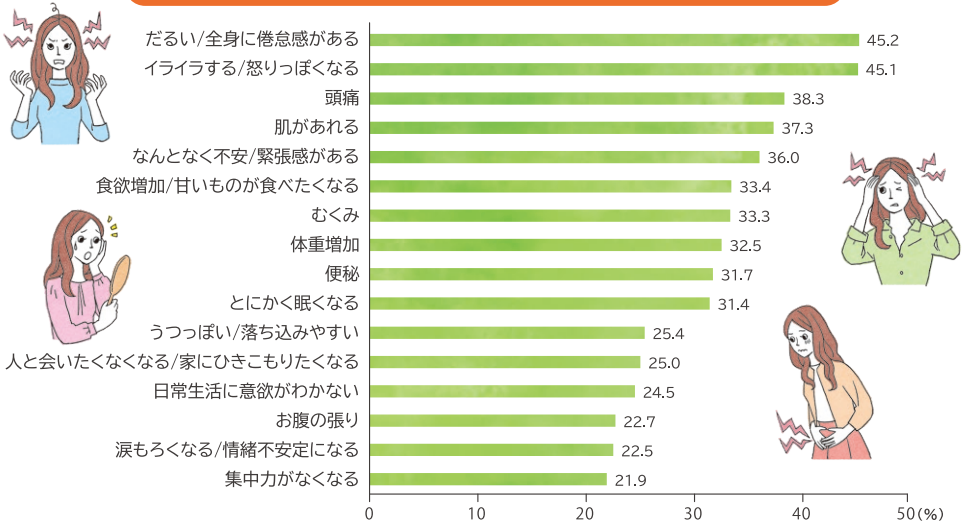
上の3項目と**C**の「はい」全てにチェックがついた方は中等度以上のPMSが疑われます。

Cに「いいえ」がついた方はPMS以外の場合があります。気になる症状がある方は婦人科受診を検討しましょう。

※PMSチェックシートの使用は個人の使用に限定します。営利目的の使用や研究目的での無断使用を禁止します。

監修:近畿大学東洋医学研究所所長・教授 武田 卓 先生
Takeda T, et al. Int J Womens Health 12:755-763, 2020

多くの女性がPMSのさまざまな症状に悩んでいます



全国の女性1000人が対象のインターネット調査。PMSの症状を自覚しているのは739人で、症状は多いものから順にグラフの通り(複数回答)。(2021年6~7月 大塚製薬調べ)

PMSにお悩みのあなたをサポートします!

PMSの実態、各症状への対策法、女性の身体の基礎知識……など、月経前の心や身体の不調「月経前症候群」に関する情報サイトです。

情報サイト

「PMSラボ」

<https://www.otsuka.co.jp/pms-lab/>

