

②【月経前症状チェックシート】

記入日：西暦 20 年 月 日 ( 歳)

月経前の時期の体調不良でお悩みの方へ

月経前の3～10日間にこころやからだの不快感を自覚することはめずらしいことではありませんが、その程度は人によってさまざまです。どのように対処すればよいかを考えるうえで、以下の質問に答えていただくと大変参考になります。あてはまる箇所に✓を入れてください。むずかしく考えなくても結構です。

PSST (Premenstrual Symptoms Screening Tool)

Steiner M. et al: Arc Womens Ment Health(2003)6:203-209 を邦訳・改変

1. 以下のような症状が、月経前の時期から始まり、月経開始後におさまってくるということはありますか？

		なし	あるが気にならない	何とか我慢できる	生活に支障がでる	
1	怒りがわいてくる/カッとする/イライラ					
2	不安になる/緊張が高まる					
3	涙がでてくる/拒絶や否定に傷つきやすい					
4	気分の落ち込み/うつ/絶望感					
5	仕事(学生の場合、勉強)をする気がなくなる					
6	家事(家庭での役割)をする気がなくなる					
7	社会的活動・人との交流をする気がなくなる					
8	集中力が低下する					
9	疲れやすい/だるい/力がわいてこない					
10	過食/空腹感が高まる/特定の食べ物が欲しくなる					
11	眠れない					
12	眠りすぎる/眠くて仕方がない/目覚められない					
13	圧倒される感じ/自分をコントロールできない感じ					
14	からだの症状	胸の張りや痛み				
		頭痛				
		筋肉痛・関節痛				
		お腹のはり				
		むくみ・体重増加				

2. 上記の症状はおおよそ何日間続きますか？ ( \_\_\_\_\_ 日間)

3. これらの症状が日常生活にどのように影響していますか？

		全く問題ではない	ほぼ影響なし	努力して何とかできる	問題である/全然ダメ
A	仕事や学業の能率や生産性				
B	職場や学校での対人関係				
C	家族やパートナーとの対人関係				
D	社会的活動/人との交流				
E	家事・家庭での役割				