

DRSP (月経前症候群症状日誌) 氏名: _____ 日付: _____ 年 _____ 月 _____ 日

PMS 症状日誌 (最近の月経前の最もつらかった日を思い出して記入してください)		症 状 な し	ご く 軽 度	軽 度	中 等 度	重 度	非 常 に 重 度
各症状の強さを <u>ひとつ</u> 選んで○をしてください							
1a	気分の落ち込み・悲しい感じ・ゆううつ	1	2	3	4	5	6
1b	絶望感	1	2	3	4	5	6
1c	自分自身の価値のない感じ・罪悪感	1	2	3	4	5	6
2	不安・緊張・興奮	1	2	3	4	5	6
3a	気分の不安定 (突然悲しくなる、涙もろさ)	1	2	3	4	5	6
3b	拒絶に過敏になったり、感情が傷つきやすい	1	2	3	4	5	6
4a	怒りを感じたり、怒りやすい	1	2	3	4	5	6
4b	対人関係の摩擦	1	2	3	4	5	6
5	普段の活動 (仕事、学校、友人、趣味) に興味がわかない	1	2	3	4	5	6
6	ものごとに集中できない	1	2	3	4	5	6
7	無気力を感じたり、あきあきしたり、疲労を感じた	1	2	3	4	5	6
8a	つねにお腹がすいており食べ過ぎた	1	2	3	4	5	6
8b	特定の食べ物に執着(しゅうちゃく)を感じた	1	2	3	4	5	6
9a	寝過ぎた、居眠りをしてしまう、朝起きるのがつらい	1	2	3	4	5	6
9b	寝付けなかったり、夜中にめがさめた	1	2	3	4	5	6
10a	圧倒された感じがしたり、うまく対処できないと感じた	1	2	3	4	5	6
10b	自制できないと感じた	1	2	3	4	5	6
11a	乳房の痛み	1	2	3	4	5	6
11b	乳房のはり、むくんだ感じ、体重増加	1	2	3	4	5	6
11c	頭痛	1	2	3	4	5	6
11d	関節痛・筋肉痛	1	2	3	4	5	6
以上の症状のどれかで							
1	仕事、学校、自宅の日常生活で仕事、勉強、家事がはかどらなくなった	1	2	3	4	5	6
2	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	1	2	3	4	5	6
3	他人との関係に支障をきたした	1	2	3	4	5	6