月経前症候群スクリーニングツール

＊以下の月経前症状のいづれかを経験していますか？

これらの症状は月経開始前に出現し、出血が始まってから数日以内に消失する症状です。

該当する欄にチェック☑を入れてください。

		全くない	軽度	中等度	重度
1	怒り・イライラ感				
2	不安・緊張感				
3	涙もろさ・感受性の高まり				
4	抑うつ気分・絶望感				
5	仕事（勉強）への関心低下				
6	家庭活動への関心低下				
7	社会活動への関心低下				
8	集中力低下・困難				
9	倦怠感・気力低下				
10	過食・食欲亢進				
11	不眠				
12	過眠（長時間の睡眠必要）				
13	圧倒される感じ、または制御不能な感覚				
14	乳房緊満感・頭痛関節筋肉痛・腹部膨満・体重増加				

	上記の症状は、以下の項目にどの程度支障をきたしていますか。	全くない	軽度	中等度	重度
A	仕事の効率や生産性が低下した。				
B	同僚との関係が悪化した。				
C	家族との関係が悪化した。				
D	社会生活における活動に影響した。				
E	家庭での役割・責任に影響した。				