

月経前不快気分障害（PMDD）の自己診断表

月経前不快気分障害（PMDD）に関する患者のための自己診断表

1) リストAとリストBの中から月経の前に出る症状をチェックしてください。

【症状リストA（月経前1週間）】

- うつ気分や落ち込みが強い。
- 不安、緊張感、どうにもならない、がけっぷちなどの感情がある。
- 拒絶や批判に対する感受性が高くなったり、感情的に不安定だったり予測できなかったりする。
- イライラしたり怒りっぽくなったりする。

リストAの中でのチェック項目数 []

【症状リストB（月経前1週間）】

- 趣味や日常活動に興味が薄れている。
- 物事に対する集中力が薄れている。
- いつもより疲れているし、活動性が低い。
- 炭水化物を偏って摂食したり、あるものを食べ続けたりする。
- 睡眠過多だったり、睡眠不足だったりする。
- 限界感、自己喪失感がある。
- 月経前に以下の少なくとも2つの症状のためになやまされる。
 - 乳房痛または緊満感 頭痛 関節または筋肉痛
 - ふわふわした感じ 体重増加

リストBの中でのチェック項目数 []

2) 次の4つの質問には、いいえで答えてください。

- 1 リストAとリストBをたすと5項目以上になりますか
はい いいえ
- 2 リストAに少なくともひとつは当てはまるものがありますか
はい いいえ
- 3 あなたのチェックした項目の大部分は月経開始後3日以内に消失しますか
はい いいえ
- 4 あなたに上記症状があるときあなたは通常の活動が障害されますか
はい いいえ

もしあなたが4つの質問にすべて当てはまるとしたらあなたは月経前不快気分障害（PMDD）の可能性がります。さっそく医師を受診し相談してみましょう。