

私って  
過多月経?

私の経血量って多いの? 少ないの? まずは自覚症状から過多月経をチェックしてみましょう。

# 貧血・過多月経セルフチェック

氏名( )

記入日( 月 日)



生理のミカタ  
痛い! ツライ! テキは毎月やってくる★  
<http://seirino-mikata.jp>

## 貧血・過多月経チェック

### STEP1 過多月経チェック

以下の質問に1つでも該当していたら  
過多月経の可能性あります。



- 昼でも夜用のナプキンを使う日が3日以上ある
- 普通のナプキン1枚では、1時間もたない
- 経血にレバーのような大きなかたまりが混じっている
- 以前より経血量が増え、日数も長くなった

STEP1 の質問のうち1つでも該当していたら

STEP2 へ

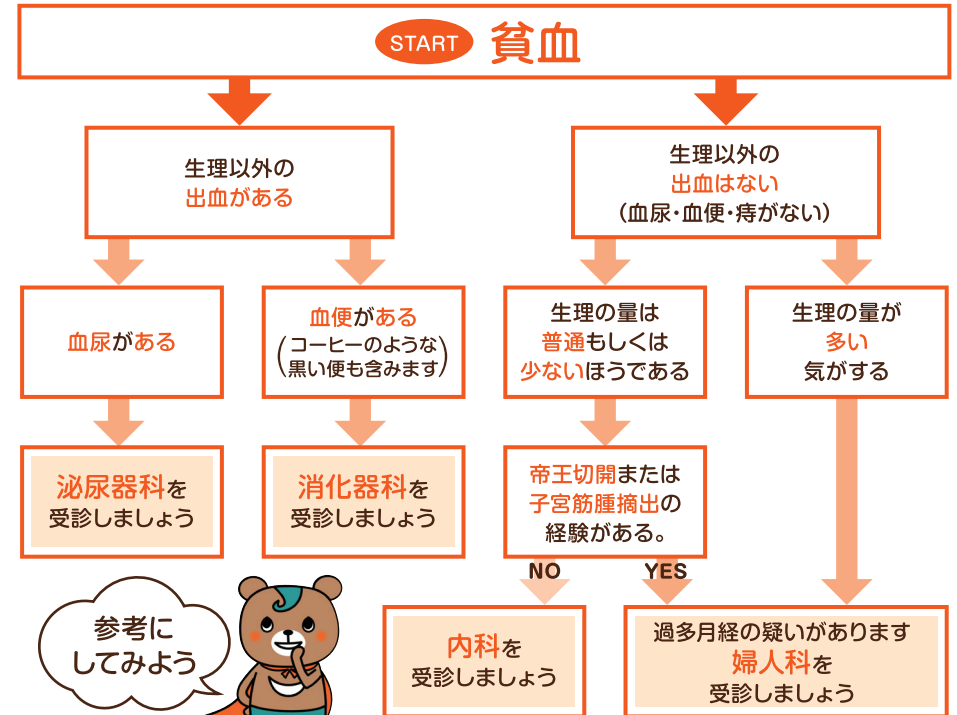
### STEP2 過多月経による貧血チェック こんな症状ありませんか?

- 血液中の鉄(Fe)が少ないといわれたことがある
- 立ちくらみやめまい、動悸、息切れがある  
(普段は普通でも、2階に駆け上がったりすると息切れがするなど。)
- つかれやすい、身体がだるい(ちょっとした動作で倦怠感を感じるなど。)
- 頭痛や頭が重い感じがある(いつも頭がすっきりしない、物忘れが多いなど。)
- 味を感じにくい(食事が味気ない、料理の味が濃いといわれるなど。)
- 氷をバリバリと食べたくなる(異食症)(氷やかき氷をバリバリと食べているなど。)
- 爪が弱い(爪がスプーン状に反ったり(スプーンネイル)、爪が割れやすいなど。)
- 脱毛(髪の毛がやたら抜けて、薄くなったなど。)
- 脈が速い(平常時でもほかの人より脈が速い、落ち着かないなど。)

少くらしい経血量が多くても月経だから仕方がないと思いませんか?  
過多月経のかけには女性特有の病気が潜んでいることがあります。  
貧血の症状も含め、思い当たる症状がみられる場合は、早めに医師に相談しましょう。



## あなたの貧血は何科に相談?



● 血液検査の値(ヘモグロビン値)と貧血の重症度 ※基準値は施設ごとで異なる場合があります。

ヘモグロビン値(g/dL)	重症度
11.4 以上	貧血はありません。
10~11.4 未満	軽い貧血があります。お食事などで鉄分を意識的に補いましょう。
7~10 未満	強い貧血があります。お食事に頼らず、まずは病院で検査・治療を受けましょう。
5~7 未満	輸血が必要な重症の貧血です。直ちに医師に相談してください。