

PMS 症状日記

記録をつけると見えてくるものがあります

基礎体温は、ストレスにならないければ続けてみてね



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>

記入例 [薬を服用したとき ○] [月経 ×] [症状の強さ/強い ◎ 中 ○ 弱 △]

日付	月	日	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
薬の服用			○	○																																			
月経			×	×	×																																		
経血量			多い	多い	多い	少ない																																	
体重変化(基準体重 kg)																																							
基礎体温			37.2	37.0	36.8	36.6	36.4	36.2	36.0	35.8	35.6																												
カラダの症状																																							
下腹痛			◎	○	△																																		
腰痛			◎	○	△																																		
頭痛			○	△																																			
眠くなる																																							
乳房の張り			○																																				
ニキビができる			△																																				
食欲 増(↑) 減(↓)			↓	↓																																			
疲れる																																							
むくみ			△																																				
ココロの症状																																							
イライラする			○	△																																			
怒りやすい			△	△																																			
憂うつ			△																																				
無気力																																							
悲しくなる																																							
その他の症状																																							
自分が嫌になる																																							
仕事が手につかない			◎	△	△																																		
一人でいたい																																							
周りの人にあたる					△																																		
出来事を記入しましょう			寝込んだ																																				