

月経前不快気分障害自己評価表

Self-Assessment Tool for PMDD (SAT-PMDD)

201707MCR©(ガイドライン婦人科外来編より一部改変)

リストAとリストBの中から月経の前にあらわれる症状の[]内に✓印をつけてください。

症状リストA(月経前1週間)

- うつ気分屋落ち込みが強い
- 不安、緊張、どうにもならぬ、がけっふちなどの感情がある
- 拒絶や批判に対して感受性が高くなる、感情的に不安定になる、感情変化を予測できない
- いらいらしたり怒りっぽくなったりする

リストAの中での✓の数【 】

症状リストB(月経1週間前)

- 趣味や日常生活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
- 自分の能力に限界を感じたり、自己喪失感がある
- 月経前に以下の少なくとも2つの症状のために悩まされる
 - 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✓の数【 】

次の4つの質問に「はい」「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のうち少なくとも一つはあ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

ありがとうございました。4つの質問全てが「はい」の場合にはPMDDの可能性が愛rます。