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 3	4	5																																						
	薬の服用		○	○																																							
	月経		×	×	×																																						
	経血量	多い ふつう 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		寝こんだ																																								

PP-PF-WHC-JP-0032-14-05

バイエル薬品株式会社