

すぐに使える！

生理痛・PMS評価シート



生理とは？

約1ヵ月の周期で子宮内膜が出血を伴ってはがれ落ち、体外へ排出される現象。

生理の周期（月経周期）は、生理の始まった日から次の生理が始まる前日までの期間。

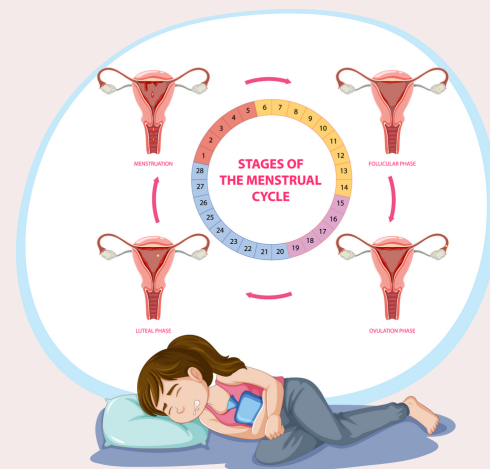
個人差もあるが、一般にその期間は25～38日。



月経周期

月経周期はホルモン状態から、大きく4つに分けることができる。

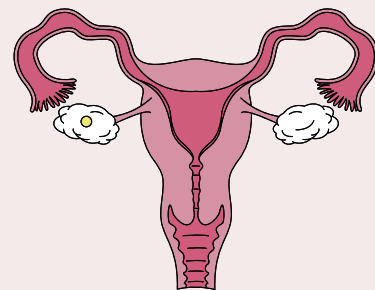
- ・ 卵胞期
- ・ 排卵
- ・ 黄体期
- ・ 生理



月経周期

・ 卵胞期

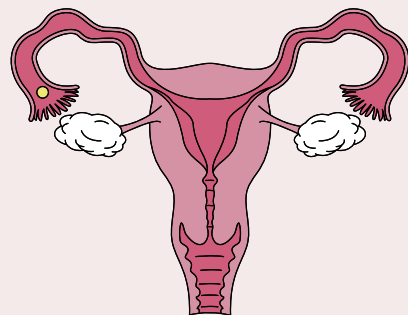
卵巣の中には卵子のもととなる原始卵胞があり、これが脳下垂体から分泌される卵胞刺激ホルモン（FSH）の刺激を受け成熟卵胞に発育する。成熟卵胞からは卵胞ホルモンが分泌され、その影響で子宮内膜が増殖する。基礎体温は比較的低温が続く。



月経周期

・ 排卵

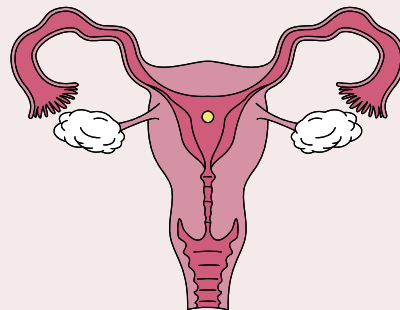
卵胞ホルモン（エストロゲン）がある程度増えると、
脳下垂体から卵胞刺激ホルモン（FSH）と
黄体形成ホルモン（LH）が急激に分泌される。
この影響で、成熟卵胞から卵子が排出される。
基礎体温は一旦下がった後、高温相にうつる。



月経周期

・黄体期

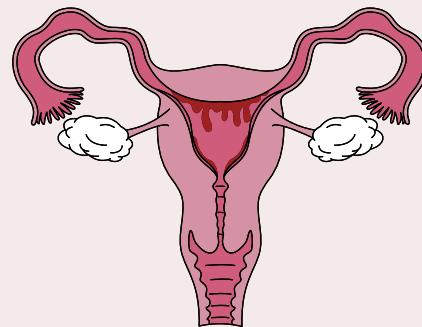
排卵後の卵胞は黄体という組織になり、
主に黄体ホルモン（プロゲステロン）を分泌する。
この作用で子宮内膜は、妊娠に適した状態になる。
妊娠が成立しなかった場合は、黄体の機能はしだいに衰えて女性ホルモンの量も少なくなる。
基礎体温は比較的高温になる。



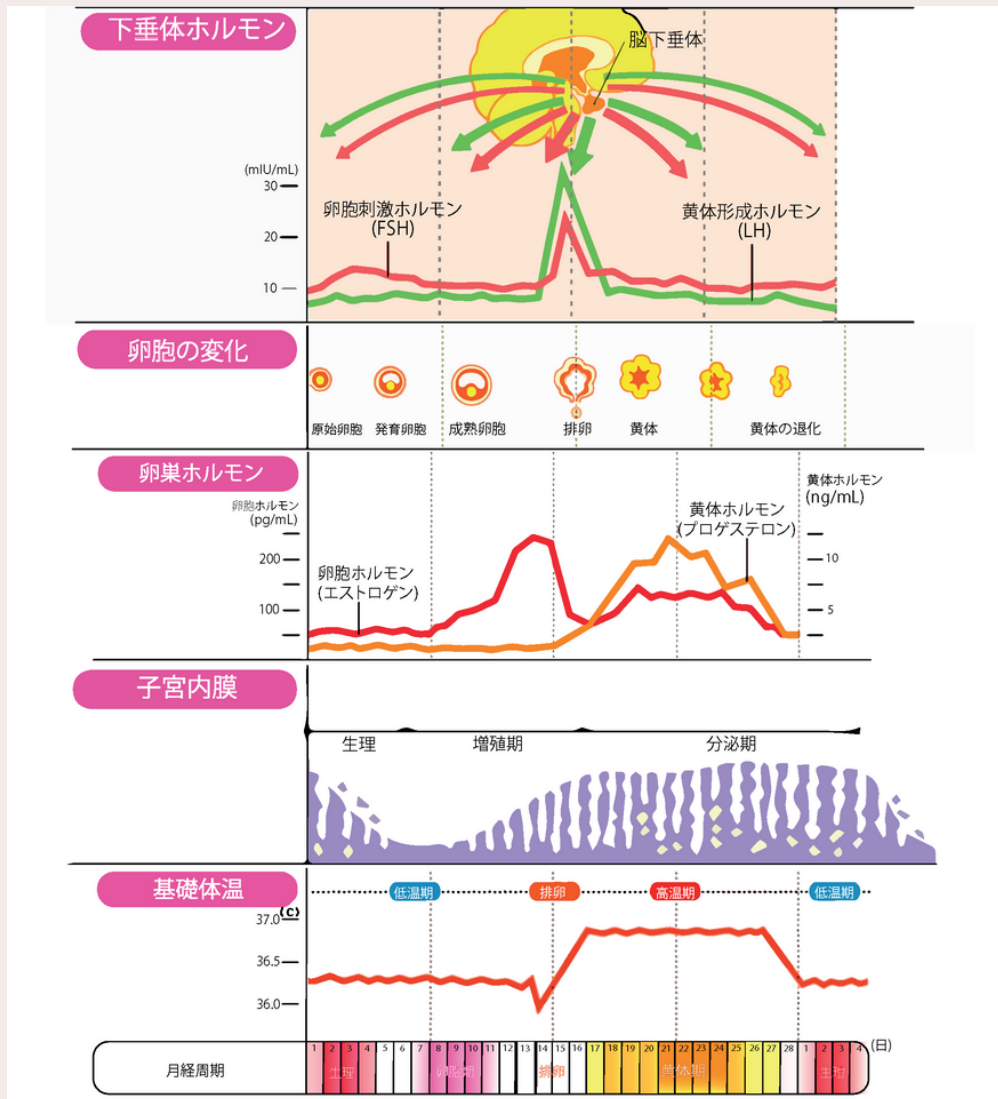
月経周期

・ 生理

女性ホルモンの量が減ることにより、妊娠の準備を整えていた子宮内膜ははがれ落ち、血液とともに子宮口から排出される（月経）
基礎体温も徐々に低下する。



月経周期の図



生理痛

生理中にあらわれる強い下腹部痛や腰痛などの不快な症状。

生理のある女性の約30%にみられ、子宮内膜で作られる痛みの物質（プロスタグランジンなど）により子宮が収縮するために腹痛がおきたり、全身に作用して頭痛、吐き気、下痢などの症状が引き起こされる。

子宮筋腫や子宮内膜症などの病気が原因となっている場合もある。



生理痛

身体症状：頭が痛い・重い、肩こり、乳房が張る、便秘、
下痢、肌荒れ、お腹が痛い・張る・重い、
腰が痛い・重い、眠い、眠れない、吐き気、発熱、
ほてり、むくみ、疲れやすい

精神症状：イライラする、食欲が増す、
集中できない、無気力、気分が落ち込む



PMS症候群

PMS（月経前症候群）：

生理前の黄体期におこる不快な症状。

PMSは生理の始まる3日～10日前頃からおこり、
生理の開始とともに軽減または消えるのが特徴。



PMS症候群

身体症状：お腹や乳房の張り、痛み

精神症状：イライラや憂うつなど



※PMSより症状が重く、精神的な症状が強いのが、
PMDD（月経前不快気分障害）。PMSに悩む女性の3～5%がPMDDとみられ、
強い不安や抑うつ感、怒り、悲しみ、絶望感、緊張感などが現れる。

PMSチェックシートの使い方

- ・ 1ヶ月分の日数を記載
- ・ 薬の使用（有無）
- ・ 月経（有無）
- ・ 出血量（多い、少ない、無）
- ・ 体重変化（+or-）
- ・ 基礎体温（当てはまる温度に○）
- ・ カラダやココロの症状（当てはまる項目に○）
- ・ その他記載

普段から自身の状態を把握しよう！

PMSチェックシート.pdf

