

短縮版DRSP

月経前の時期にお答えください。今日1日を振り返って、以下の症状がありましたか？

1=全く無い 2=ごくわずか 3=軽度 4=中程度 5=強い 6=非常に強い

因子		症状	点数
精神症状 身体症状	1	希望が持てなかった	
	2	不安と緊張を感じた、ピリピリしていた、ぎりぎりな感じだった	
	3	気分が波があった（急に悲しくなったり涙が出たりした）	
	4	人と衝突したり、うまくいかなかったりした	
	5	疲れやすかった、だるかった、元気が出なかった	
	6	特定のものを食べたくてしかたなかった	
	7	寝すぎた、居眠りをした、起きづらかった	
	8	乳房の張り、お腹の張り、体重増加があった	
		合計	

合計点数が13点以上のとき、あなたはPMSによる日常生活への影響があるかもしれません。DRSP日本語版などを用いて毎日の症状記録をつけたり、黄体期に無理をしないようきをつける、などのセルフケアを開始しましょう。また、PMSには薬物治療もあります。産婦人科などの病院を受診し、ご相談ください。