薬の服用		
日付		
月経周期		
月経量	多い	
	普通	
	少ない	
体重変化 (基準体重____kg からの推移)	2.0	
	1.8	
	1.6	
	1.4	
	1.2	
	1.0	
	0.8	
	0.6	
	0.4	
	0.2	
	基準体重	
	-0.2	
	-0.4	
	-0.6	
	-0.8	
	-1.0	
	-1.2	
	-1.4	
	-1.6	
	-1.8	
	-2.0	
基礎体温(℃)	37.4	
	37.2	
	37.0	
	36.8	
	36.6	
	36.4	
	36.2	
	36.0	
	35.8	
	35.6	
	35.4	
	35.2	
心の変化	イライラ	
	情緒不安定	
	うつ症状	
	不安感	
	無気力	
身体の変化	頭痛	
	下腹部痛	
	むくみ	
	肌荒れ・ニキビ	
	不眠	
	眠くなる	
	めまい・動悸	
	太る・体重増加	
	吐き気	
	だるさや疲れ	
	微熱	
	お腹が張る	
	胸が張る	
	便秘	
行動の変化	甘い物が食べたい	
	食欲が増す	
	衝動買い	
睡眠不足、アルコール摂取など 1日の出来事を記入しましょう		
気付いたこと		