

薬の服用	○ ○ ○																			
日付	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	4/1	2	3	4	5	6	
月経周期	22	23	24	25	26	27	28	29	30	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
月経量	多 普通 少										[Bar chart showing menstrual volume: 2.0, 1.8, 1.6, 1.4, 1.2, 1.0, 0.8, 0.6, 0.4, 0.2, 0.0, -0.2, -0.4, -0.6, -0.8, -1.0, -1.2, -1.4, -1.6, -1.8, -2.0]									
体重変化 (基準体重 kg からの推移)	[Bar chart showing weight change]										[Bar chart showing weight change]									
基礎体温(℃)	[Bar chart showing basal body temperature]										[Bar chart showing basal body temperature]									
イライラ								○	◎	◎	◎									
心の 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																				
体の 変化																				
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																				
飲み会																				
気付いたこと																				

外に出た
たなくない。
明し
増えたい
と
とても
なかった