



プレ更年期チェック表

1	生理時の出欠量が減ってきた	1 1	膣が乾きセックス時に痛みを感じる
2	生理の周期が短くなった、長くなった	1 2	目がかすんだり、肌や口の中が乾いたりする
3	顔がほてることがある	1 3	髪にハリがなくなり、白髪がめだつようになった
4	腰や手足が冷えやすい	1 4	ツメが割れやすくなった
5	息切れや動悸がする	1 5	寝つきが悪い、眠りが浅い
6	頭痛、めまい、吐き気がする	1 6	怒りやすく、すぐイライラする
7	疲れやすい	1 7	くよくよしたり、憂うつになったりする
8	肩こり、腰痛、手足の痛みがある	1 8	固有名詞が思い出せなくなった
9	ひざや手足の関節が痛むことがある	1 9	小さなことや昔のことがきになる
1 0	ダイエットしても体重がなかなか減らない	2 0	意欲が低下したと感じる