生理チェック表

- **生理痛**
  - 月経前・月経中
    - 胸やお腹が張る
      - ❶
      - ＋ 熱感、のどの渇き…❷
    - 重い、だるい
      - ❹
      - ＋ 冷え…❺
      - ＋ 熱感…❽
    - 締め付けられる
      - ❸
      - ＋ 冷え…❻
    - 冷たい
      - ❻
      - ＋ むくみ…❺
    - チクチク、刺す痛み
      - ❸
  - 月経後半・終了後
    - しくしく，鈍い痛み
      - やる気が出ない
        - ❾
        - ＋ めまい、顔色が悪い…⓫
      - 冷え…⓬
      - 熱感、のぼせ…⓮

- **月経周期**
  - 早い（20 日位）
    - 脇やお腹が張る、イライラ、顔や目が赤い…❷
    - 肌がチリチリと熱い、顔がのぼせて紅い…❼
    - 元気が無い、倦怠感…❾
    - 腰や膝がだるい、手足のほてり、寝汗…⓮
  - 遅い（40 日前後）
    - 胸やお腹が張る、イライラ、気分が落ち込む、ため息…❶
    - むくみ、体が重い、食欲不振…❹
    - 目がかすむ、筋肉がつる、青白い顔…❿
    - 元気が無い、冷え…⓬
  - 不安定
    - 胸やお腹が張る、イライラ、気分が落ち込む、ため息…❶
    - 腰や膝がだるい、低音の耳鳴り、物忘れ…⓭
  - 28 日位

- **月経量**
  - 多い
    - 脇やお腹が張る、イライラ、顔や目が赤い…❷
    - 肌がチリチリと熱い、顔がのぼせて紅い…❼
    - 元気が無い、倦怠感…❾
  - 少ない
    - チクチク痛い生理痛、顔色がうす黒い、皮膚がガサガサ…❸
    - むくみ、体が重い、食欲不振…❹
    - 目がかすむ、筋肉がつる、青白い顔…❿
    - 腰や膝がだるい、低音の耳鳴り、物忘れ…⓭

- **月経期間**
  - 長い（7 日以上）
    - チクチク痛い生理痛、顔色がうす黒い、皮膚がガサガサ…❸
    - 肌がチリチリと熱い、顔がのぼせて紅い…❼
  - 普通（3 ～ 5 日）

- **血の塊**
  - ある ❸
    - 胸やお腹が張る、イライラ、気分が落ち込む、ため息…❶
    - むくみ、体が重い、食欲不振…❹
    - 肌がチリチリと熱い、顔がのぼせて紅い…❼
    - 元気が無い、倦怠感…❾
    - 腰や膝がだるい、手足のほてり、寝汗…⓮
    - 寒がる、手足の冷え
      - 月経後半に痛み…⓬
      - 月経前半に痛み
        - ❻
        - ＋ むくみ…❺
  - ない