

ご自分が PMDD かもと思われている方へ

以下に米国精神医学会の作成した PMDD 診断基準 (DSM-5) をわかりやすくしたチェックリストを示します。

以下の 11 個の症状のうち, a. ~ d. のうち 1 つ以上を含む合計 5 つの症状を, 月経開始前最終週に認めて, 月経開始後数日以内に軽快し始め, 月経終了後の週には最小になるか消失する場合, PMDD の可能性があります.

- a. いつもより突然, 悲しくなったり, 涙もろくなったり, 人に拒絶されることに敏感になるなど, 情緒不安定になる
- b. いつもより激しい怒りや怒りやすさが続いて, 人と衝突することがふえる
- c. いつもより憂うつになったり, 絶望的になったり, 自分はだめだと思ってしまう
- d. いつもより不安や緊張を感じやすく, 緊張が高まっているとか, いらだっていると感じる
- e. いつもより仕事, 学校, 友人, 趣味などの日常の活動に興味がなくなる
- f. いつもより集中できにくいと自覚する
- g. いつもより倦怠感, 疲れやすさ, 気力の減退を感じる
- h. いつもの食欲と異なる. やたら多く食べたり, 特定のものばかり食べようとする
- i. いつもより長く眠ったり, 昼間も眠かったり, またはいつもより眠れない
- j. 押しつぶされそうな感覚, またはコントロールできないという感覚を感じる
- k. 乳房の圧痛またははれる感じ, 関節痛や筋肉痛, 体がふくらんでいると感じる