

月経前不快気分障害 Premenstrual Dysphoric Disorder 問診票

生理の前の1週間に生じる症状に○をつけてください。特に合う症状にアンダーラインを引いて下さい。

A	生理の前になると…… 突然に悲しくなるか、涙もろくなるか、他の人の否定的な言葉・態度に対して過敏になるなど、 <u>気分がひどく不安定性</u> になる。
	生理の前になると…… ひどくイライラする、またはひどく怒りっぽくなる、または他の人と衝突しやすくなる。
	生理の前になると…… ひどく気分が落ち込む、または絶望感を感じる、または自分を否定するような考えがわいてくる。
	生理の前になると…… ひどい不安や、ひどい緊張感や、張りつめたような感じや過敏さが生じる。
B	生理の前になると…… 日常的な活動への関心が減退する。
	生理の前になると…… <u>集中力が落ちる</u>
	生理の前になると…… 無気力になるか、疲れやすくなるか、ひどく活力が低下する
	生理の前になると…… <u>過食</u> するか、特定の食べ物がすごく欲しくなる
	生理の前になると…… <u>睡眠時間が長くなる</u> 、または眠れなくなる
	生理の前になると…… 圧倒されたように感じる、または制御不能を感じる
	生理の前になると…… 胸の痛み、関節・筋肉の腫れ、膨張感、体重の増加などの <u>体の症状</u> が生じる

以上のうちAのいずれかを含む5つ以上

- ・それらの症状は、生理前1週間にはずっと存在していますか？
はい / いいえ (どう違いますか？)
- ・それらの症状は、生理開始後2～3日で良くなり始めますか？
はい / いいえ (どう違いますか？)
- ・それらの症状は、生理終了後1週間以内に最低限になるか消失しますか？
はい / いいえ (どう違いますか？)

お名前

月経前不快気分障害 Premenstrual Dysphoric Disorder (DSM-5)

- A. 月経周期の大半で、少なくとも（下記の）5つの症状が、月経開始の前の1週間に必ず存在し、月経開始後の2～3日のうちに改善し始め、そして月経が終わったのちの1週間に最少になる、または消失する。
- B. 以下の症状のうち1つ以上が存在しなければならない。
1. 著明な気分不安定性（例、気分変動；突然に悲しく、または涙もろくなる、あるいは拒絶への過敏性が増す）
 2. 著明ないらつき、または怒り、または対人的な衝突の増加
 3. 著明な抑うつ気分、絶望感、または自己否定的な考え
 4. 著明な不安、緊張、そして／あるいは、緊張感または過敏
- C. 以下の症状のうち1つ以上が付加的に生じ、基準Bの症状と合わせて合計5つに至る。
1. 通常の活動（例、仕事、学校、友人、趣味）における関心の減退
 2. 主観的な集中困難
 3. 無気力、易疲労感、または著明な活力の欠如
 4. 食欲の著明な変化；過食、または特定の食べ物への渴望
 5. 過眠または不眠
 6. 圧倒された、または制御不能な感覚
 7. 胸痛や、関節や筋肉の腫脹、「膨張」した感覚、または体重増加といった身体症状
- 注釈：基準AからCの症状が、最近1年間に、ほとんどの月経周期と合致して生じていなければならない。
- D. 症状は臨床的に著しい苦痛または障害が仕事、学校、通常の社会的活動、または他者との関係において生じている（例、社会活動の回避、仕事・学業・家庭における生産性と能率の低下）。
- E. その障害が、大うつ病性障害、パニック障害、持続性抑うつ障害（気分変調症）、またはパーソナリティ障害といった他の障害の単なる増悪ではない（ただ、これらの障害と併発することはありうる）。
- F. 基準Aは、症状のサイクルの少なくとも2回を前向きに連日評価することで確認されるべきである。（注釈：この確認の前に暫定的にこの診断を下すこともできる。）
- G. 症状が物質（例、乱用薬物、投薬、あるいは他の治療）の生理的作用によるものではない。

@Psycho_Note記

これまでに試みられたことのある薬物治療

	SSRIの間欠療法（月経開始14日前から月経開始まで）
	SSRIの継続療法
	抗不安薬
	当帰芍薬散、桂枝茯苓丸、桃核承気湯などの漢方薬（エビデンスレベル低）
	経口避妊薬・低用量ピル エストロゲン・プロゲステロン配合薬（ルナベル・ヤーズ等）
	GnRHアゴニスト（スプレキュア、ナサニール、リュープリン、ゾラデックス等）