

女性ホルモン・生理痛専門評価シート

✿ 女性ホルモン評価シート

氏名 _____

年齢 _____ 歳

評価日 _____ 年 _____ 月 _____ 日

【月経周期評価】

月経周期 _____ 日

24～35日

24日未満

35日以上

不規則

出血期間 _____ 日

経血量

少ない

普通

多い

レバー状血塊あり

【生理痛評価】

痛みレベル (NRS)

0 ————— 10

現在 _____

最大 _____

痛みの種類

- 鈍痛
- 絞られる痛み
- 刺す痛み
- 腰痛
- 頭痛
- 吐き気
- 下痢
- めまい
- 倦怠感

【排卵機能評価】

- 基礎体温二相性あり
- 二相性不明
- 排卵痛あり
- 排卵痛なし
- 頸管粘液増加あり
- 妊娠経験あり
- 妊娠希望あり

排卵機能

- 良好
- 疑わしい
- 要確認

【エストロゲン優位評価】

- 生理前の胸の張り
- PMSが強い
- イライラ
- むくみ
- 頭痛
- 子宮筋腫既往
- 子宮内膜症既往
- 卵巣嚢腫既往
- 生理周期が短い
- 経血量が多い

スコア _____点

【プロゲステロン不足評価】

- 黄体期が短い
- 不眠
- 不安感
- 中途覚醒
- 基礎体温上昇不良
- PMSが強い
- 冷え性
- 流産歴
- 生理前出血

スコア _____点

【プロスタグランジン過剰評価】

生理初日が最も痛い

鎮痛剤が必要

下痢を伴う

吐き気

冷や汗

経血量が多い

血塊が多い

スコア _____点

【副腎・コルチゾール評価】

朝起きられない

午後に眠くなる

甘い物依存

カフェイン依存

ストレスが強い

疲労が抜けない

生理前に悪化

低血糖症状あり

スコア _____点

【鉄欠乏評価】

フェリチン低値既往

めまい

立ちくらみ

息切れ

氷食症

抜け毛

集中力低下

朝がつらい

動悸

スコア _____点

【炎症評価】

加工食品が多い

小麦摂取が多い

揚げ物が多い

肌荒れ

アレルギー体質

慢性疲労

生理痛が年々悪化

スコア _____点

【自律神経評価】

呼吸が浅い

首肩こり

食いしぱり

寝付きが悪い

中途覚醒

緊張しやすい

動悸

スコア _____点

【姿勢・体性機能評価】

胸郭拡張制限

横隔膜機能低下

肋骨フレア

反り腰

骨盤前傾

骨盤底筋機能低下

腹圧保持低下

股関節内旋制限

【総合ホルモン分類】

エストロゲン優位型

黄体ホルモン不足型

排卵障害型

鉄欠乏型

副腎疲労型

炎症型

自律神経型

混合型

【栄養介入】

タンパク質増量

鉄強化

血糖値安定化

オメガ3強化

マグネシウム補給

ビタミンB群強化

腸内環境改善
