日付																																															
月経周期																																															
月経量	多い																																														
	普通																																														
	少ない																																														
心の変化	抑うつ　気が滅入る																																														
	情緒不安定　急に悲しくなる																																														
	イライラ、すぐに腹が立つ																																														
	不安、混乱、緊張感																																														
	無気力、興味がなくなる																																														
	社会からの引きこもり																																														
身体の変化	胸が張る、乳房痛																																														
	頭痛																																														
	手または足がむくむ																																														
	肌荒れ・ニキビ																																														
	不眠または寝てばかり（過眠）																																														
	関節痛・筋肉痛																																														
	めまい・動悸																																														
	太る・体重増加																																														
	身体がだるい、疲れやすい																																														
	微熱																																														
	お腹が張る、																																														
	下腹部痛																																														
	便秘																																														
	下痢																																														
	吐き気																																														
気付いたこと																																															