ソフィ

PMS ダイアリー

日付(月/日)																															
生理周期 (月経初日を1とする)																															
経血量																															
体重変化 (基準体重　　kg)																															
基礎体温	37.2																														
	37.0																														
	36.8																														
	36.6																														
	36.4																														
	36.2																														
	36.0																														
	35.8																														
お腹が痛い																															
腰痛																															
頭痛																															
肩こり																															
食欲増加																															
乳房がはる																															
ニキビができる																															
肌荒れ																															
疲れやすい																															
眠くなる																															
おりものが増える																															
イライラする																															
怒りやすい																															
憂うつ																															
整理整とんしたくなる																															
物事が面倒くさい																															
一人でいたい																															
周囲の人への暴言																															