

あなたの月経量を記録しましょう

PBAC (Pictorial Blood Loss Assessment Chart) スコアシート



監修：荻窪病院 血液凝固科 長尾 梓 先生



開始日： 年 月 日

ナプキン	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	点数
血液の塊：小								
血液の塊：大								
タンポン	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	点数
血液の塊：小								
血液の塊：大								

【スコアのつけ方】

- ナプキンまたはタンポンを交換するときの血液の広がり方を正の字で記録してください。
- 月経が7日以上続く場合は、7日目に続けて記録してください。
- 月経終了後に合計点を算出します。

<ナプキン>

- 1点：一番軽い染まり方1枚につき1点
- 5点：中間の染まり方1枚につき5点
- 20点：ナプキンがすべて血液で染まった場合、1枚につき20点

<タンポン>

- 1点：一番軽い染まり方1個につき1点
- 5点：中間の染まり方1個につき5点
- 10点：タンポンがすべて血液で染まった場合、1個につき10点

<血液の塊>

- 1点：小さい塊
- 5点：大きい塊

合計

100点以上の場合、月経過多の可能性があります。婦人科で相談しましょう。

出典：UK Haemophilia Society a Guide for Women Living with von Willebrand's

武田薬品工業株式会社

Special Feature - 月経過多でお悩みの女性のためのサイト -
女性の出血とフォン・ヴィレブランド病



URL:<https://vonwillebrand.jp/women/>