

更年期症状チェックシート

簡略更年期指数(SMI:Simplifide Menopausal Index)で自己チェックをしてみましょう。
症状に応じ(どれか一つでも症状が強く出れば、強とする)、自分で○をつけてから点数を入れ、
その合計点をもとにチェックします。

症状	強	中	弱	無	点数
顔がほてる	10	6	3	0	
汗をかきやすい	10	6	3	0	
腰や手足が冷えやすい	14	9	5	0	
息切れ、動悸がする	12	8	4	0	
寝つきが悪い、または眠りが浅い	14	9	5	0	
起こりやすく、すぐイライラする	12	8	4	0	
くよくよしたり、憂うつになることがある	7	5	3	0	
頭痛、めまい、吐き気がよくある	7	5	3	0	
疲れやすい	7	4	2	0	
肩こり、腰痛、手足の痛みがある	7	5	3	0	

合計

◆更年期指数の自己採点の評価法◆

● 00~25点

上手に更年期を過ごしています。これまでの生活態度を続けていいでしょう。

● 26~50点

食事、運動などに注意をはらい、生活様式などにも無理をしないようにしましょう。

● 51~65点

医師の診断を受け、生活指導、カウンセリング、薬物療法を受けた方がいいでしょう。

● 66~80点

長期間(半年以上)の計画的な治療が必要でしょう。

● 81~100点

各科の精密検査を受け、更年期障害のみである場合は、専門医での長期の計画的な対応が必要でしょう。