

更年期の状況を診断する自己チェック表

簡略更年期指数(SMI)

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

合計点の評価

0～25点: じょうずに更年期を過ごしています。

26～50点: 食事・運動などに注意を払い、生活様式に無理のないようにしましょう。

51～65点: 軽度の更年期障害とされます。更年期外来を受診して相談しましょう。

66～80点: 中等症以上の更年期障害とされます。計画的な治療が必要でしょう。

81～100点: 中等症以上の更年期障害が考えられます。他科の疾患を否定したうえで
長期(半年ぐらい)の計画的治療が必要です。

お名前:	
年齢:	才
月経:	◇規則的 ◇不規則 閉経 ()才