

更年期診断自己チェック表 簡略更年期指数(SMI)

手順 1 下の10症状についてご自分にあてはまる程度に相当する点数を合計して下さい。

症状		症状の程度(点数)				あなたの 点数
		強	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	顔や手足が冷えやすい	14	9	5	0	
④	息切れ、動機がする	12	8	4	0	
⑤	寝つきが悪い、または眠りが浅い	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	

手順 2 合計点数を下にあてはめて下さい。

0~25 上手に更年期を過ごせています。これまでの生活態度を続けていいでしょう。

26~50 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 更年期・閉経外来を受診し、生活指導、カウンセリング、薬物療法を受けた方がよいでしょう。

66~80 長期間（半年以上）の計画的な治療が必要でしょう

81~100 各科の精密検査を受け、更年期障害のみであった場合は、更年期・閉経外来で長期の計画的な対応（生活指導、カウンセリング、薬物療法など）が必要でしょう

