

簡略更年期指数(SMI)

更年期症状 簡単セルフチェックシート

症 状	症状の程度(点数)				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、または眠りが浅い	14	9	5	0	
⑥起こりやすく、すぐイライラする	12	8	4	0	
⑦くよくよしたり、憂鬱になることがある	7	5	3	0	
⑧頭痛、吐気、めまいがよくある	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	

点数の合計	
0~25	更年期を上手に過ごしています。今の生活態度を継続してください。
26~50	食事や運動に注意を払い、生活様式などにも無理をしないようにしましょう。
51~65	医師の診察を受け、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	長期間の(半年以上)計画的な治療が必要でしょう。
81~100	各課の精密検査を受け、更年期症状である場合は専門家での長期的な対応が必要でしょう。