

●更年期症状を自己チェック

あなたの更年期指数はどれくらいでしょうか。簡略更年期指数で自己チェックしてみましょう。症状の程度に応じて、当てはまる数字を足していき、合計点をもとにチェックします。

【簡易更年期指数（SMI）】

症状	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. 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、憂鬱になることがある	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	

【強】症状があり、生活に支障が出ることがある

【中】症状はあるが、生活に支障が出ない程度

【弱】症状があるかもしれない

【更年期指数の自己採点評価】

0～25 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、生活様式なども無理をしないようにしましょう。

51～65 点

医師の診察を受け、生活指導、カウンセリング、薬物療法を受けたほうがいいでしょう。

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。