

『簡易更年期指数 (SMI)』 自己チェック表

症状の程度に応じて、ご自分で○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。

どれか1つの症状でも強く出れば、強とします。

症状	強	中	弱	無	点数
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

更年期指数の自己採点の評価法

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:各診療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。