

## 簡略更年期指数（SMI）女性用チェックシート

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	
<b>合計点</b>					

症状の程度に応じてご自身で○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。

どれか一つの症状でも強ければ「強」に○をしてください。

### 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、生活様式などに注意を払い、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、生活改善、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的な対応が必要でしょう。