

簡略更年期指数(SMI)

まずは、自分でチェックをしてみましょう！

症状の程度に応じ、自分で○印をつけてから点数を入れ、その合計点をもとにチェックをします。
どれか1つの症状でも強く出ていれば、強に○をして下さい。

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	
合計点					

更年期指数の自己採点の評価法

- 0~25点: じょうずに更年期を過ごしています。
- 26~50点: 食事・運動などに注意を払い、生活様式に無理のないようにしましょう。
- 51~65点: 軽度の更年期障害とされます。更年期外来を受診して相談しましょう。
- 66~80点: 中等症以上の更年期障害とされます。計画的な治療が必要でしょう。
- 81~100点: 中等症以上の更年期障害が考えられます。他科の疾患を否定したうえで長期(半年ぐらい)の計画的治療が必要です。