

更年期チェックシート

氏名 _____

簡略更年期指数（SMI：Simplified Menopausal Index）で
自己チェックをしてみましょう。
症状に応じてチェックし合計点をもとに評価します。

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良いでしょう。

◎26～50点

食事、運動などには注意をはらい、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

長半期（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、専門医での長期の計画的な対応が必要でしょう。

症状	強	中	弱	無	点数
顔がほてる	10	6	3	0	
汗をかきやすい	10	6	3	0	
腰や手足が冷えやすい	14	9	5	0	
息切れ、動悸がする	12	8	4	0	
寝つきが悪い、または眠りが浅い	14	9	5	0	
怒りやすく、イライラする	12	8	4	0	
くよくよしたり、憂うつになることがある	7	5	3	0	
頭痛、めまい、吐き気がよくある	7	5	3	0	
疲れやすい	7	4	2	0	
肩こり、腰痛、手足の痛みがある	7	5	3	0	

合計 _____ 点