

「簡略更年期指数（SMI）」自己チェック表

症状の頻度に応じてご自身で○をつけ、その点数を元にして合計点数で治療方針を考えます。

強：毎日のように出現

中：毎週みられる

弱：症状としては強くないがある

症状／頻度	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	
合計点					

更年期指数の自己採点の評価表

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ましょう。

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、更年期障害のみの場合は専門医での長期的な対応が必要でしょう。