

簡略更年期指数（S M I）

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
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 9 は眠りが浅い	14	9	5	0	
怒りやすく、すぐイラ 8 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					

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 …… 医師の診察を受け、生活指導、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、専門医での長期の計画的な対応が必要でしょう。