

【SMI(簡略更年期指数)】

下の表の各項目に当てはまる強度に○をつけてください。

【強度の目安】

強:日常生活に差し障りがあるほどつらい

中:我慢はできるが、なんとかしたい

弱:症状は感じるが、我慢できる程度

無:ほとんど感じない

症 状	強	中	弱	無
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

合計点数 _____ 点

【あなたの更年期症状はどのレベル?】

0~25点:上手に更年期を過ごしています。年に1回は検診を

26~50点:食事、睡眠、運動などに気をつけ、無理のない生活を

51~65点:生活指導、カウンセリング、薬物療法などを受けましょう

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:精密検査を受け、長期的な対応が必要でしょう