

# 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

| 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、すぐにイライラする     | 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 |    |

### ◎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良いでしょう。

### ◎66～80 点

長半期（半年以上）の計画的な治療が必要でしょう。

合計 \_\_\_\_\_ 点

田中クリニック