

簡略更年期指数（SMI）

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
① 顔がほてる	1 0	6	3	0	
② 汗をかきやすい	1 0	6	3	0	
③ 腰や手足が冷えやすい	1 4	9	5	0	
④ 息切れ、動機がする	1 2	8	4	0	
⑤ 寝つきが悪い、または眠りが浅い	1 4	9	5	0	
⑥ 怒りやすく、すぐイライラする	1 2	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					

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、運動などに注意を払い、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、薬物療法を受けた方がいいでしょう。

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、専門医での長期的な対応が必要でしょう。