

更年期の症状をセルフチェックしてみましょう

SMIスコア(簡略更年期指数)

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る場合は、強に○をしてください。

	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/100点			

【更年期指数の自己採点の評価法(合計点)】

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。