

簡略更年期指数 (SMI)

まずは、自分でチェックをしてみましょう!

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	症状の程度 (点数)				あなたの点数
	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、動機がする	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

点数ごとの評価

0~25点	じょうずに更年期を過ごしています。
26~50点	食事・運動などに注意を払い、生活様式に無理のないようにしましょう。
51~65点	軽度の更年期障害とされます。更年期外来を受診して相談しましょう。
66~80点	中等症以上の更年期障害とされます。計画的な治療が必要でしょう。
81~100点	中等症以上の更年期障害が考えられます。他科の疾患を否定したうえで 長期 (半年ぐらい) の計画的治療が必要です。