

女性用更年期チェックシート

◆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記入後、合計点数をだしましょう。

症状	症状の程度				点数
	無	弱	中	強	
顔がほてる	0	3	6	10	
汗をかきやすい	0	3	6	10	
顔や手足が冷えやすい	0	5	9	14	
息切れ、動悸がする	0	4	8	12	
寝付きが悪い、眠りが浅い	0	5	9	14	
怒りやすく、イライラする	0	4	8	12	
くよくよしたり、憂うつになる	0	3	5	7	
頭痛、めまい、吐き気がよくある	0	3	5	7	
疲れやすい	0	2	4	7	
肩こり、腰痛、手足の痛みがある	0	3	5	7	

合計点

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。

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。

※厚生労働省更年期症状・障害に関する意識調査（結果概要）より