

▶ 女性版 更年期症状を自己チェック!

簡略更年期指数(SMI)

症 状	強	中	弱	無	点数
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、眠りが浅い	14	9	5	0	
6 怒りやすく、イライラする	12	8	4	0	
7 くよくよしたり、憂うつになる	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	

*注:どれか1つでも症状が強く出れば【強】とします
 【強】症状があり、生活に支障が出ることがある。
 【中】症状はあるが、生活に支障が出ない程度。
 【弱】症状があるかもしれない。

合計

更年期症状の評価基準

合計点数による自己採点の評価表		45歳～55歳の女性において
0～25点	異常なし	20%強
26～50点	食事・運動に注意を	40%強
51～65点	更年期・閉経外来を受診すべき	20%強
66～80点	長期にわたる計画的な治療が必要	10%強
81～100点	各科の精密検査に基づいた長期の計画的な治療が必要	数%

(引用文献) 小山嵩夫:更年期・閉経外来-更年期から老年期の婦人の健康管理について-, 日本医師会雑誌109:259-264, 1993

なんだかよくわからない体調不良が続く時は、更年期・閉経外来(婦人科)へ。