

「簡略更年期指数 (SMI)」 自己チェック表

記入日 _____ 年 ____ 月 ____ 日

簡略更年期指数 (SMI)

症状の程度に応じて、自分で○をつけてから点数を入れ、その合計点をもとにチェックします。

どれか1つの症状でも強くであれば「強」に、○をして下さい。

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、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				

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良いでしょう。

26～50 点・・・食事、運動などに注意をはらい、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良いでしょう。

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、専門医で長期の計画的な対応が必要でしょう。