

SMI スコア(簡略更年期指数)

氏名: _____

記入日: 年 月 日

症状の程度に応じ、自分で○をつけ、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○をしてください。

	症状	症状の程度			
		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	起こりやすい、すぐにイライラする	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	2	0
合計					

【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:各課の精密検査を受け、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。