

更年期の症状をセルフチェックしてみましょう

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	強	中	弱	無
① 顔がほてる	1 0	6	3	0
② 汗をかきやすい	1 0	6	3	0
③ 腰や手足が冷えやすい	1 4	9	5	0
④ 息切れ、動悸がする	1 2	8	4	0
⑤ 寝つきが悪い、または眠りが浅い	1 4	9	5	0
⑥ 怒りやすく、すぐイライラする	1 2	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（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ていいでしょう。

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。

出典：小山ら 更年期婦人における漢方治療：簡略化した更年期指数による評価
(1992:9:30-34 産婦人科漢方研究のあゆみ)