

「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、ご自身で○をつけてから点数を入れ、合計点をもとにチェックします。どれか1つの症状でも強く出れば「強」に、○をして計算してください。

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				

結果

■0～25点：

上手に更年期をすごしています。これまでの生活態度を続けていいでしょう。

■26点～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点～65点：

医師の診察を受け、生活指導、カウンセリング、薬物療法を受けたほうがいいでしょう。

■66点～80点：

長期間（半年以上）の計画的な治療が必要でしょう。

■81点～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の計画的な対応が必要でしょう。

※たとえ点数が低くても、辛い症状がひとつでもあるようなら医療機関での診察をお勧めします。