

症状		症状の程度(点数)				あなたの 点数
		強	中	弱	無	
①	顔がほてる	10	6	3	0	
①	汗をかきやすい	10	6	3	0	
①	顔や手足が冷えやすい	14	9	5	0	
①	息切れ、動悸がする	12	8	4	0	
①	寝つきが悪い、又は眠りが浅い	14	9	5	0	
①	怒りやすく、すぐイライラする	12	8	4	0	
①	くよくよしたり、憂鬱になることがある	7	5	3	0	
①	頭痛、めまい、吐き気が良くある	7	5	3	0	
①	疲れやすい	7	4	2	0	
①	肩こり、腰痛、手足の痛みがある	7	5	3	0	
合計						点

*注： 症状が強く出ている場合は【強】とする。
【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。

自己採点の評価法

- 00～25 ⇒ 異常なし
- 26～50 ⇒ 食事、運動に注意を
- 51～60 ⇒ 更年期・閉経外来を受診すべし
- 61～80 ⇒ 長期にわたる計画的な治療が必要
- 80～100 ⇒ 各科の精密検査にもとづいた長期の計画的な治療が必要

注意:この テストで異常がなくても、骨粗鬆症や動脈効果などが隠れていることがあります。

(小山崇夫 麻生武志 簡略更年期指数 SMI)