

簡略更年期指数（SMI）

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。

（東京医科歯科大学方式）

| 症 状 | 強 | 中 | 弱 | 無 | 点数 |
|-----------------------|-----|---|---|---|----|
| 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、動機がする | 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

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。