◆ＳＭＩスコア（簡略更年期指数）

　症状の程度に応じて自分で〇を付け、その点数を元にして合計点を元にチェックします。

　・強：毎日のように出現

　・中：毎週みられる

　・弱：症状として強くはないがある

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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、動悸が出る | 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 |  |

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、薬物療法を受けたほうがいいでしょう。

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。