

## 「簡略更年期指数(SMI)」自己チェック表

記入日 平成 年 月 日

### 簡略更年期指数 (SMI)

症状の程度に応じて、自分で○をつけてから点数を入れ、その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、○をして下さい。

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				

### 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良いでしょう。

25～49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。

50点以上・・・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良いでしょう。

一度、医師にご相談ください。