

あなたの更年期の状況を診断する自己チェック表

簡略更年期指数 (SMI)

お名前 _____

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	
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、吐きけがよくある	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	
※症状の程度に応じて、自分で点数を入れて、その合計点をもとにチェックして下さい。					合計点

点数ごとの評価

0～25点

じょうずに更年期を過ごしています。これまでの生活態度をつづけてよいでしょう。

66～80点

長期間(半年以上)の計画的な治療が必要でしょう。

26～50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。

81～100点

各科の精密検査を受け、更年期障害のみであった場合は、更年期・閉経外来で長期の計画的な対応(生活指導、カウンセリング、薬物療法など)が必要でしょう。

51～65点

更年期・閉経外来を受診し、生活指導、カウンセリング、薬物療法を受けたほうがよいでしょう。

*この診断法で薬物療法の必要なしと出ても、成人病などの予防を目的とした薬物療法などの必要性まで否定しているものではありません。

(小山嵩夫：日本医師会雑誌 109, 259, 1993)

服薬カレンダー

服用の目安としてご利用下さい。

