

簡略更年期指数: SMI

氏名: _____

記入日: _____ 年 _____ 月 _____ 日

簡略更年期指数(SMI)は、更年期の症状の程度を判断するものです。
10項目の症状に応じて点数を入れ、その合計点をもとにチェックします。

	症状	症状の程度			
		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	怒りやすい、すぐにイライラする	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	2	0

【判定&解説 (自己採点の結果)】

合計: _____ 点

0~25点	じょうずに更年期を過ごしていて今のところ問題ありませんが、年1回の健康診断を受けましょう。
26~50点	バランスのよい食事、適度な運動を行い、無理のないライフスタイルを送り、更年期障害の予防につとめましょう。
51~65点	産婦人科または更年期外来、閉経外来を受診し、薬などによる適切な治療、生活指導、カウンセリングを受けましょう。
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ましょう。更年期障害のみであった場合は、産婦人科または更年期外来、閉経外来などで長期の計画的な治療が必要でしょう。