

# 更年期症候群 問診票

## 【略更年期指数（SMI）（小山嵩夫による）】

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(点)			
	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

## 【判定&解説】

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、更年期症候群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。更年期症候群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。

検査日 年 月 日 お名前（署名）