

## 簡略更年期指数（SMI）

症状の程度に応じ、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をします。

どれか1つの症状でも強く出ていれば、強に○をして下さい。

（東京医科歯科大学方式）

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いいでしょう。

26点～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点～65点 ・ ・ 医師の診察を受け、生活指導、カウンセリング、薬物療法を受けた方がいいでしょう。

66点～80点 ・ ・ 長期間（半年以上）の計画的な治療が必要でしょう。

81点～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。