

簡略更年期指数 (SMI) 自己チェック表



外科 内科 在宅療養支援診療所
医療法人 優幸会

中村クリニック

記入日 年 月 日

簡略更年期指数 (SIM)

症状の程度に応じてご自身で○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。どれか一つの症状でも強ければ「強」に○をしてください。

症 状	強	中	弱	無	点数
顔がほてる。	10	6	3	0	
汗をかきやすい。	10	6	3	0	
腰や手足が冷えやすい。	14	9	5	0	
息切れ、動悸がする。	12	8	4	0	
寝つきが悪い、たまに眠りが浅い。	14	9	5	0	
怒りやすく、すぐイライラする。	12	8	4	0	
くよくよしたり、優うつになることがある。	7	5	3	0	
頭痛、めまい、吐き気がよくある。	7	5	3	0	
疲れやすい。	7	4	2	0	
肩こり、腰痛、手足の痛みがある。	7	5	3	0	
合計点数					

更年期指数の自己採点 評価法

0～25点

上手に更年期をすごしています。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。

51点～65点

医師の診察を受け、生活指導、カウンセリング、薬物療法を受けたほうがいいでしょう。

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の計画的な対応が必要でしょう。