

あなたは
大丈夫？

更年期障害チェックシート



「更年期障害」とは??

「更年期障害」とは、更年期（45～55歳）に入り主にエストロゲン（卵胞ホルモン）の欠乏により起こるのぼせ・ほてり・発汗・めまい、動悸などの身体の不調を感じる状態をいいます。このエストロゲン不足が長期間続くと骨粗しょう症や、血液中のコレステロール値が変化して動脈硬化や心筋梗塞のリスクが高くなります。

身体の不調はありませんか？もしかしたら更年期障害かもしれません。

現在のあなたの身体の状態を把握する為下記に挙げられた症状であなたに当てはまる点数を記入しましょう。

簡略更年期指数 (SMI)

〈出典〉小山嵩夫：日医雑誌 109,259 (1993) より一部改変

症 状	症状の程度 (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
⑪ トイレが近い、尿もれがある	10	6	3	0
⑫ 膣や尿道がヒリヒリする、性交痛がある	10	6	3	0

1～12までの合計点数を記入してください（合計 点）

SMIの自己評価表

0～25点

まだ症状は比較的軽いほうですね

26～50点

食事、運動に気をつけ、無理をしないようにしましょう

51～70点

外来で、生活指導のカウンセリング、薬物療法を受けた方がよいでしょう

71～90点

長期（6ヶ月以上）の治療が必要です

91点以上

各科の精密検査を受けることをお勧めします

このチェックは更年期障害かどうかを確かめるひとつの目安です。症状はさまざまな形であらわれますが、そのすべてが更年期障害とは限りません。このシートでは自己評価点数が低かった方でも、気になる症状があれば一度当院へご来院いただき、ご相談ください。