

簡略更年期指数（SMI）チェック表

この簡略更年期指数（SMI）は、初診の方が、来院いただいた際にご記入をお願いしているものです。
可能でしたら、前もってこの表を印刷、ご記入いただいたものをお持ちください。

以下の点数に○をつけてください。

| 症状 | 強 | 中 | 弱 | 無 |
|--------------------|----|---|---|---|
| 顔がほてる | 10 | 6 | 3 | 0 |
| 汗をかきやすい | 10 | 6 | 3 | 0 |
| 腰・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、眠りが浅い | 14 | 9 | 5 | 0 |
| 怒りやすい、イライラする | 12 | 8 | 4 | 0 |
| くよくよする、憂鬱（ゆううつ）になる | 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

簡略更年期指数の自己採点の評価法（合計点）

| | |
|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| 0～25点 | 上手に更年期を過ごしています。 |
| 26～50点 | 食事や運動などに注意をはらって、無理をしない生活を心がけましょう。 |
| 51～65点 | 婦人科や更年期外来などを受診して生活指導やカウンセリング、薬物療法などを受けた方が良いでしょう。 |
| 66～80点 | 半年以上の計画的な治療が必要です。 |
| 81～100点 | まず各科の精密検査を受けて下さい。 更年期による症状（更年期障害）と診断された場合は婦人科や更年期外来などで長期的な対応（生活指導やカウンセリング、薬物療法など）が必要です。 |