

更年期症状指数票 (SMI)

出典：日本医師会雑誌.109 巻. 1993, p259~264.

	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、どろきがする	12	8	4	0	
5 寝つきが悪い、眠りが浅い	14	9	5	0	
6 怒りやすく、イライラする	12	8	4	0	
7 くよくよしたり、憂うつになる	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**
異常なし
- **26~50 点**
食事、運動に注意
- **51~65 点**
更年期・閉経外来を受診
- **66~80 点**
長期間の計画的な治療
- **81~100 点**
各科の精密検査、長期の計画的な対応