

簡略更年期指数 (SMI) チェックシート

簡略更年期指数 (SMI) は、更年期の症状の程度を判断するものです。
10 項目の症状に応じて点数を入れ、その合計点をもとにチェックします。

		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	寝付きが悪い、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	

簡略更年期指数の自己採点評価基準

合計

- 強** 症状があり、生活に支障が出ることがある
- 中** 症状はあるが、生活に支障が出るほどではない
- 弱** ときどき症状が出る程度

※項目ごとにどれか 1 つでも強い症状があれば、【強】を選びましょう。

合計点数による自己採点評価

0 ~ 25 点 問題なし 今の生活改善を続けていきましょう

26 ~ 50 点 食事・運動など規則正しい生活習慣を心がけましょう

51 ~ 65 点 婦人科 (更年期外来) の受診をおすすめします

66 ~ 80 点 長期 (半年以上) の計画的な治療が必要です

81 ~ 100 点 各科の精密検査を受けるなど専門医の受診をおすすめします

