

# 簡略更年期指数 (SMI)

症状の程度に応じ自分で○印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1つの症状でも強くできれば「強」に○をしてください。

症状	強	中	弱	無	点数
①顔がほてる	1	0	6	3	0
②汗をかきやすい	1	0	6	3	0
③腰や手足が冷えやすい	1	4	9	5	0
④息切れ、動悸がする	1	2	8	4	0
⑤寝つきが悪い、または眠りが浅い	1	4	9	5	0
⑥怒りやすく、すぐにイライラする	1	2	8	4	0
⑦くよくよしたり、憂鬱になることがある	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	

合計点

## 〈評価法〉

- 0 ~ 25点…上手に更年期を過ごしています。  
 これまでの生活態度を続けていいでしょう。
- 26 ~ 50点…食事、運動などに注意を払い、  
 生活様式などにも無理をしないようにしましょう。
- 51 ~ 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 ~ 80点…長期間（半年以上）の計画的な治療が必要でしょう。
- 81 ~ 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。