

更年期の不調のレベルをチェック（簡易更年期指数:SMI）

### 簡易更年期指数

症状	症状の程度(点)			
	強	中	弱	なし
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

強: 毎日のようにある 中: 毎週見られる 弱: 症状として強くないがある

### 判定(合計点)

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ましょう。
26~50点	食事、運動に注意をはらい、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	婦人科医師の診察を受け、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	半年以上長期間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には専門医での長期的な対応が必要でしょう。