

クッパーマンの更年期指数 kupperman

あなたの更年期障害の程度がわかります。

症状の種類	症状の程度	評価度
顔がほてり汗をかきやすい	3・2・1・0	4
手足のしびれ、感覚が鈍くなる	3・2・1・0	2
寝つけず、目を覚ましやすい	3・2・1・0	2
興奮しやすく、神経質になった	3・2・1・0	2
くよくよし、ゆううつになる	3・2・1・0	2
めまいや吐き気がする	3・2・1・0	1
疲れやすい	3・2・1・0	1
肩や腰、手足の節々が痛い	3・2・1・0	1
頭が痛い	3・2・1・0	1
心臓が動悸する	3・2・1・0	1
皮膚をアリが這う感じがする	3・2・1・0	1

(1)①～⑪までのそれぞれの「症状の程度」について

【強い=3、中程度=2、弱い=1、なし=0】

4段階の評価をつけてください。

(2)「症状の程度」の数値に「評価度」の数値を掛けます。

【症状の数値×評価度の数値】

(3)①～⑪までの、「症状の数値×評価度の数値」を合計したものがクッパーマン指数です。

クッパーマン指数が 16～20: 軽症の更年期障害

クッパーマン指数が 21～34: 中等度更年期障害

クッパーマン指数が 35 以上: 重症の更年期障害