

## ◆SMIスコア(簡略更年期指数)

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をします。  
どれか1つの症状でも強く出ていれば、強に○をして下さい。

症 状	強	中	弱	無
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

合計	点
----	---

### 更年期指数の自己採点の評価法(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、薬物療法を受けた方がいいでしょう。

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、専門医での長期的な対応が必要でしょう。

出典：小山ら 更年期婦人における漢方治療：簡略化した更年期指数による評価  
(1992:9:30-34 産婦人科漢方研究のあゆみ)