



更年期セルフチェックシート

(簡略更年期指数)



ご自身のからだの変化が気になったら、セルフチェックをしてみましょう。

以下の質問について、ご自身の状態に当てはまるところに○をつけて採点してみましょう。

		強	中	弱	なし	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(どうき)がする	12	8	4	0	
5	寝つきが悪い、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、憂鬱(ゆううつ)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	
		合計点数				

小山嵩夫：日本医師会雑誌 109：259,1993 より

<更年期指数の自己採点の評価方法>

0～25点 … 上手に更年期を過ごしておられます。これまでの生活習慣を継続しましょう。

26～50点 … 食事、運動などに注意を払い、生活様式なども無理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よいでしょう。

66～80点 … 長期間(半年以上)の計画的な治療を受けられることをお勧めします。

81～100点 … 各科の精密検査を受け、更年期障害のみかどうかの判別を要します。もし更年期障害のみならば専門医での長期の計画的な対応が必要でしょう。

*受診される方は、医師に相談したい事項をメモしてみてください。