

## 簡略更年期指数(SMI スコア)

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○をしてください。



| 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きましょう。          |
| 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)