

SMI:更年期簡易指数

症状	症状の程度（点数）			
	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) 寝付きが悪い	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	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			

合計点の評価法

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、生活様式等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良いでしょう

66~80 点長期間の（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