

更年期チェックシート

症状に応じ（どれか一つでも症状が強く出れば、強とする）、自分で○をつけてから点数を入れ、その合計をもとにチェックします。

症状	強	中	弱	無	点数
顔がほてる	10	6	3	0	
汗をかきやすい	10	6	3	0	
腰や手足が冷えやすい	14	9	5	0	
息切れ、動悸がする	12	8	4	0	
寝つきが悪い、または眠りが浅い	14	9	5	0	
怒りやすく、すぐイライラする	12	8	4	0	
くよくよしたり、憂うつになることがある	7	5	3	0	
頭痛、めまい、吐き気がよくある	7	5	3	0	
疲れやすい	7	4	2	0	
肩こり、腰痛、手足の痛みがある	7	5	3	0	

点数合計

↓更年期指数の自己採点の評価法↓

◆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いでしょう。

◆26～50点

食事、運動などに注意をはらい、生活様式などにも無理のないようにしましょう。

◆51～65点

医師の診断を受け、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、専門医での長期の計画的な対応が必要でしょう。

相模原 心と体のクリニック