

更年期指数の自己採点の評価表

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します。
どれか1つの症状でも強くであれば強に○をしてください。

症状	強	中	弱	無	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、どろきがする	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、頭痛、手足の痛みがある	7	5	3	0	
合計点					

0～25点・・・異常なし

26～50点・・・食事、運動に注意

51～65点・・・更年期・閉経外来を受診

66～80点・・・長期の計画的な治療

81～100点・・・各科の精密検査、長期的な計画的な対応

(「東京医科歯科大学医学部付属病院更年期外来」資料をもとに作成)