

## 更年期障害のチェックリスト

---

セルフチェックにて更年期の症状の重さを大まかに判断できます。

下の表の症状の10項目に対して強、中、弱、無で点数をつけていきます。

10項目の点数が出たらそれをすべて合計してください。合計点数から5段階に評価されますのでそれを参考にしてください。

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、動悸がする	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、腰痛、手足の痛みがある	7	5	3	0	

0～25点 今のところ問題ありません。

26～50点 食事のバランスと運動不足に注意してください。

51～65点 婦人科、更年期・閉経外来を受診して治療やカウンセリングを受けましょう。

66～80点 長期にわたる計画的な治療が必要です。

81～100点 各科の精密検査にもとづいた長期の計画的な治療が必要です。

**【注意事項】**

点数が低くても頭痛やめまいなどは他の病気の可能性もありますから病院で正しい診察をしてもらうことが大切です。

出典: 小山嵩夫「簡略更年期指数: SMI」

**【病院に行く前に、カウンセラーへの相談を考えておられる方は ご連絡下さい】**

産業カウンセラー秋山幸子のサイトは <http://office-akiyama.com/>

① お電話でのお問い合わせは 090-2804-2580  
朝8時から夜22時まで・年中無休

② メールなら時間を気にせず、ご相談いただけます  
E-MAIL [info@office-akiyama.com](mailto:info@office-akiyama.com)