

心も身体も不安定になる更年期、自分の健康状態を客観的に見直すことはとても大切です、以下の症状でご自分の程度に応じ○印をつけて点数をいれその合計点をチェックしどのような対処法がふさわしいか推測できます。

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、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 くよくよする、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 ()

その他⑪性交痛はありますか

ある ない

その他⑫尿のトラブル（頻尿、夜間尿、尿漏れ）はありますか

ある ない

その他⑬最近物忘れを感じますか

ある ない

更年期指数の自己採点の評価法

～25点：特に異常なし、これまでの生活態度を続けてください

26～50点：食事、運動など生活様式に注意をはらってください

51～65点：医師の診察を受け、指導や治療を受けてください

66～80点：長期間（半年以上）の計画的な治療が必要と思われます

81～100点：各科の精密検査を受け、専門医での計画的な治療が必要と思われます