

検査日 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

ID \_\_\_\_\_ 氏名 \_\_\_\_\_

## 簡易更年期指数(SMI)採点&結果表

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寝付きが悪い、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、ゆううつになる	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

### 合計点数による自己採点の評価法

0～25 異常なし

26～50 食事、運動に注意を

51～65 更年期・閉経外来を受診すべし

66～80 長期にわたる計画的な治療が必要

81～100 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