

簡略更年期指数 (SMI: Simplified Menopausal Index) 問診票

以下の症状について、現在の状態に最も近いものに○をつけてください。

(配点: 強=10点 / 中=6点 / 弱=3点 / 無=0点)

No	症状	強(10)	中(6)	弱(3)	無(0)	点数
1	顔がほてる					
2	汗をかきやすい					
3	腰や手足が冷えやすい					
4	息切れ、動悸がする					
5	寝つきが悪い、または眠りが浅い					
6	怒りやすく、すぐイライラする					
7	くよくよしたり、憂うつになる					
8	頭痛、めまい、吐き気がよくある					
9	疲れやすい					
10	肩こり、腰痛、手足の痛みがある					

合計点: _____ 点

評価目安: 0-25点: 軽症 / 26-50点: 中等症 / 51点以上: 重症