

女性の更年期障害チェックリスト

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をします。
 どれか1つの症状でも強く出ていれば、強に○をして下さい。

症 状		症状の程度			
		強	中	弱	無
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	くよくよしたり、憂うつになることがある	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					

更年期指数の自己採点の評価方法(合計点)

0～25点 上手に更年期を過ごしています。これまでの生活態度を続けていいでしょう。

26～50点 食事、運動などに注意を払い、生活様式などにも無理をしないようにしましょう。

51～65点 医師の診察を受け、生活指導、カウンセリング、薬物療法を受けたほうがいいでしょう。

66～80点 長期間(半年以上)の計画的な治療が必要でしょう。

81～100点 各科の精密検査を受け、更年期障害のみである場合は、専門医での長期的な対応が必要でしょう。