

SMI スコア(簡略更年期指数)

——— 症状の強さに合わせて点数をつけ、合計点で程度を把握します ———

症状	なし	弱	中	強
顔がほてる	0	3	6	10
汗をかきやすい	0	3	6	10
腰や手足が冷えやすい	0	5	9	14
息切れ、動きがする	0	4	8	12
寝つきが悪い、または眠りが浅い	0	5	9	14
怒りやすく、すぐイライラする	0	4	8	12
くよくよしたり、憂うつになることがある	0	3	5	7
頭痛、めまい、吐き気がよくある	0	3	5	7
疲れやすい	0	2	4	7
肩こり、腰痛、手足の痛みがある	0	3	5	7
小計	点	点	点	点

強…毎日のように出現

中…毎週みられる

弱…症状として強くはないがある

合計

点

更年期指数の自己採点の評価法

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、運動などに注意をはらい、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、薬物療法をう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、更年期障がいのみである場合は、専門医での長期の計画的な対応が必要でしょう。

出典: 小山嵩夫、他:更年期婦人における漢方治療:簡略化した更年期指数による評価。
1992 年 9 月 30 日 34 号 産婦人科漢方研究のあゆみ、水野正彦、他(監)、
P.30 より改変