

簡易更年期指数

症状の程度に応じて、当てはまるものに○をつけてから点数を入れ、その合計点をもとにチェックします。

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