

## 更年期指数 (小山ら)

質問 1 : 顔がほてりますか ?

強 (10 点)      中 (6 点)      弱 (3 点)      なし (0 点)

質問 2 : 汗をかきやすいですか ?

強 (10 点)      中 (6 点)      弱 (3 点)      なし (0 点)

質問 3 : 腰や手足が冷えますか ?

強 (14 点)      中 (9 点)      弱 (5 点)      なし (0 点)

質問 4 : 息切れ、動悸がしますか ?

強 (12 点)      中 (8 点)      弱 (4 点)      なし (0 点)

質問 5 : 寝付きが悪い、または眠りが浅いでしょうか ?

強 (14 点)      中 (9 点)      弱 (5 点)      なし (0 点)

質問 6 : 怒りやすく、すぐいらいらしますか ?

強 (12 点)      中 (8 点)      弱 (4 点)      なし (0 点)

質問 7 : くよくよしたり、抑うつになることがありますか ?

強 (7 点)      中 (5 点)      弱 (3 点)      なし (0 点)

質問 8 : 頭痛・めまい・吐き気がよくありますか ?

強 (7 点)      中 (5 点)      弱 (3 点)      なし (0 点)

質問 9 : 疲れやすいですか ?

強 (7 点)      中 (4 点)      弱 (2 点)      なし (0 点)

質問 10 : 肩こり・腰痛・手足の痛みがありますか ?

強 (7 点)      中 (5 点)      弱 (3 点)      なし (0 点)

- 2 ~ 25 点      現時点では問題ありません
- 26 ~ 50 点      食事・運動に気をつけ無理しないようにしましょう
- 51 ~ 65 点      更年期の生活指導、カウンセリング、薬物療法などを受けた方がよいでしょう
- 66 ~ 80 点      半年以上の治療が必要です
- 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、更年期外来での長期治療が必要です

更年期障害の症状が強く、ホルモン補充療法を希望される方は、  
受診をお勧めします。