

## 更年期指数の自己採点の評価法

症状の程度に応じ○をつけてください。

症状	強	中	弱	なし	点数
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寝つきが悪く、眠りが浅い	14	9	5	0	
⑥怒りやすく、イライラする	12	8	4	0	
⑦くよくよしたり、憂鬱になる	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					

0～25点：異常なし

26～50点：食事、運動に注意

51～65点：更年期・閉経外来を受診

66～80点：長期間の計画的な治療

81～100点：各科の精密検査、長期の計画的な対応

## 証決定のための質問表

	はい	中間	いいえ	点数
①体質は筋肉質ですか	6	3	0	
②体型は固太りですか	6	3	0	
③皮膚はつやがありますか	8	4	0	
④腹部は弾力的で緊張感がありますか	8	4	0	
⑤食べ過ぎても比較的平気ですか	6	3	0	
⑥食事のスピードは速いほうですか	6	3	0	
⑦一日でも便秘をすると不快ですか	6	3	0	
⑧暑さ寒さにわりと平気なほうですか	6	3	0	
⑨手足の冷えは感じないほうですか	6	3	0	
⑩活動的ですか	6	3	0	
⑪人に比べ疲れにくいほうですか	6	3	0	
⑫声は力強いほうですか	8	4	0	
⑬日頃の行動に余裕がありますか	8	4	0	
⑭胃薬は苦いほうが飲みやすいですか	6	3	0	
⑮寝汗はかかないですか	8	4	0	
合計点				

中間：中間の場合と、返事が出来ない場合も入れる

※いずれも「はい」と答えた場合は手足の冷えはない、疲れにくい、寝汗はかかないことを意味している

※0～30点虚証 31～60点中間証 61～100点実証

氏名

---