SMIスコア（簡略更年期指数）

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	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	寝付きが悪い、または眠りが浅い	14	9	5	0
⑥	怒りやすく、すぐにイライラする	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

更年期指数の自己採点の評価法（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よいでしょう。

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、薬物療法を受けた方がよいでしょう。

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。