

# 更年期指数

症状	症状の程度				点数
	強	中	弱	なし	
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 寝つきが悪い 眠りが浅い	14	9	5	0	
6 怒りやすい すぐいらいらする	12	8	4	0	
7 くよくよする 憂うつになりやすい	7	5	3	0	
8 頭痛やめまい、 吐き気がよくある	7	5	3	0	
9 疲れやすい	7	5	3	0	
10 肩こり、腰痛、 手足の痛みがある	7	5	3	0	

0 ~25:問題なし

26~50:生活指導

51~80:要受診、治療

80点~ :要精密検査