

もしかして、「更年期」？

あなたのからだ、調子はいかがですか？

今までには感じなかった「からだの不調」はありませんか？もしかしたら更年期障害かもしれません。現在のあなたのからだの状態を把握するために、下記に挙げられた症状であなたに当てはまる点数を記入しましょう。

簡略更年期指数(SMI)

症状	症状の程度(点数)				項目点数 記入
	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寝つきが悪い、または眠りが浅い	14	9	5	0	
⑥怒りやすく、すぐイライラする	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	
⑪トイレが近い、尿もれがある	10	6	3	0	
⑫膣や尿道がヒリヒリする、性交痛がある	10	6	3	0	
①～⑫までの合計点数を記入してください					()

<出典> 小山 嵩夫: 日医雑誌109,259(1993)より一部改変

SMIの自己評価表

まだ症状は比較的軽いほうですね	(0～25点)
食事、運動に気を付け、無理をしないようにしましょう	(26～50点)
外来で、生活指導のカウンセリング、薬物療法を受けた方がよいでしょう	(51～70点)
長期(6ヵ月以上)の治療が必要です	(71～90点)
各科の精密検査を受けることをお勧めします	(91点以上)

このチェックは更年期障害かどうかを確かめるひとつの目安としてご利用ください。更年期の症状は、さまざまな形であらわれますが、すべてが更年期障害であるとは限りません。月経の異常は、子宮筋腫によるものであったり、動悸やのぼせは動脈硬化や高血圧、心臓病によるものである可能性もあります。たとえ点数が低くても、気になる症状があれば、まずは医師に相談しましょう。