

更年期チェック表

点数を入れてその合計点を出してみましょう

症状	症状の程度				あなたの点数
	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怒り安く、すぐイライラする	12	8	4	0	
⑦くよくよしたり、ゆううつになる	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					点

合計点の評価

0～25点； 上手に更年期を過ごしています。

26～50点； 食事・運動に注意をはらい、普段の生活で無理をしないようにしましょう。

51～65点； 婦人科外来を受診し、生活指導、カウンセリング、薬物療法を受けた方が良いでしょう。

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った場合には、婦人科外来での長期的な治療が必要でしょう。